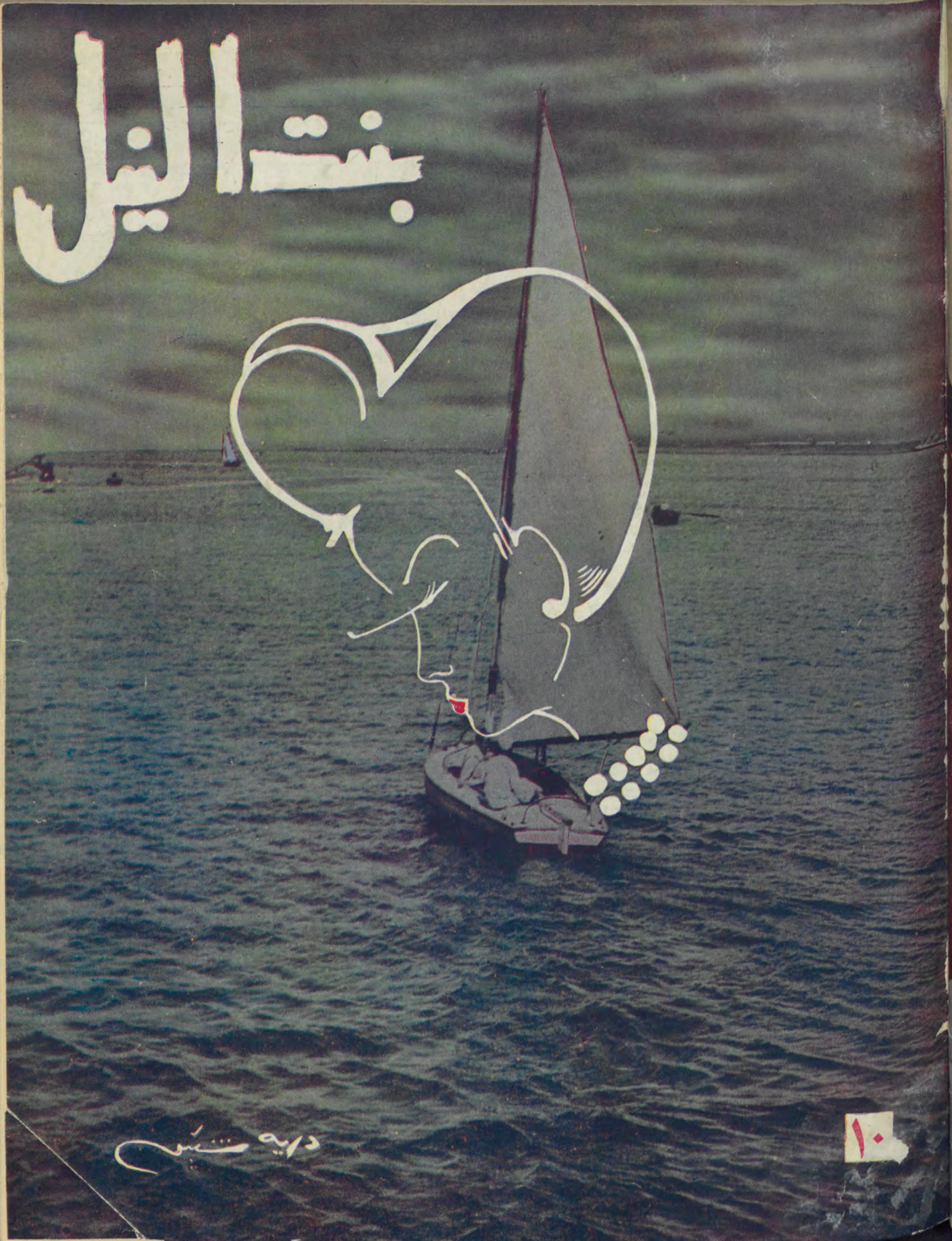

بنت النيل
درية شفيق
١٠







إعرفى خطيبك

الطريق الى قلوب الرجال قد يكون سهلا وقد يكون وعرا .. وقد يكون مملوءا بالاحجار .. وقد يكون مفروشا بالورودوالرياحين .. والمرأة الذكيةهي التى تعرف كيف تتخطي الأشواك وتقطف الازهار فى يسر ولين

•

أمثال **روبرت ووكر** دقيق القلب دقيق الحاشية لاتغـذى قلبـه سوى كلمات الحب والغرام .... ان الطريق الى قلبه ملغم محتاج الى فن وتكتيك خاص !

•

أمثال **كارلوس راميرز** مادى ....يميـــل الى قطف الثمار قبل نضجها يحب بمعدتـه لا بقلبـه ولا يتعلق الا بالتى تؤيد حبها بالدلائل المادية !

•

أمثال **وولتر بيدجين** رجولة كاملة شخصية فذة... عنيد غيرمتسامح لايغفر أخطاء المرأة مهماتصغر ولايميل الاللمرأة الضعفية التى تشعره برجوليتهولا تخالف له أمرا

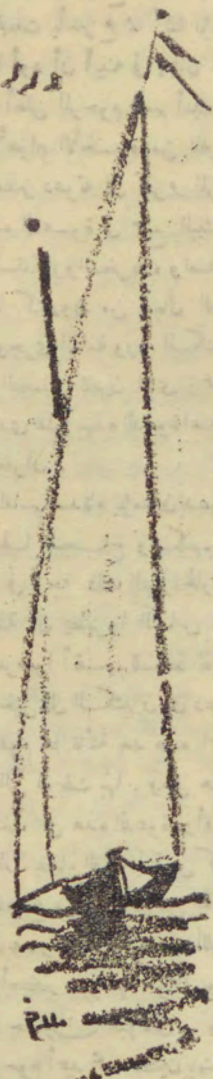
•

أمثال **والاس بيرى** طيب متسامح يقـدس الصـداقة ويقيم لها وزنا .... لايسلم قلبه الا للمرأة التى تشعره بحبها واخلاصها ووفائها .



حكمة العيد

بقلم



منذ أيام حل يوم هو فى عرف المسلمين سيد الأيام ، لأنه يوم عيد الفطر الذى يؤكد أن المسلمين قد أدوا التزامهم نحو ربهم ودينهم ، وأنهم قد حل لهم الإفطار بعد شهر الصوم الذى تطهرت فيه نفوسهم ورضيت ضمائرهم .

فهل احتفلوا حقاً بيومنا هذا الاحتفال الجدير به الخليق بسموه بين الأيام .
أما أنا فقليلة الثقة بما ذهبنا إليه فى حفاوتنا بيوم العيد ، فإن كثيرين منا قد ألهاهم التكاثر ، ومعظمنا زار المقابر وأقام معالم العيد وأبهائه بين هذه الأطلال التى أنكر الدين زيارتها على هذه الصورة المزرية بكرامة الأحياء والأموات على السواء .

وأعود فأقول إننا أخطأنا القصد بما ذهبنا إليه فى حفاوتنا بيوم العيد ، لأن بين الذين ترقبوا العيد قوماً هم أولى الناس بفرحة العيد ، لأنهم محرومون معظم أيام السنة ، فلما لم يقدم لهم العيد شيئاً من يومه عليهم كبقية الأيام ، وما لهذا أقيمت مراسم العيد وأطلقت له المدافع وبكر له المسلمون مصلين محيين ، وإنما فى العيد تذكرة لنا عن الفقراء والمعوزين ، فإذا نسينا هذا فقد نسينا أسمى المعانى التى تضمها أيام العيد .

وإذن فكان واجبنا كناس لنا عواطف ولنا شعور أن نضمد جروح هؤلاء الفقراء والمعوزين فى ذلك اليوم السعيد ونؤاخى بين أولادهم وأولادنا بما تجود به ذواتنا من مال أو ثياب ، فإن لم يكن للعيد فضل إشعارنا بالمساواة وإظهار عواطف الرقة والحنان فلا كان العيد ولا كانت أيامه على السواء .

وبعد فقد حل يوم العيد ، وهو اليوم الذى أكد قول القائلين : ما استحق أن يولد من عاش لنفسه ، ونحن شعب يصهرنا الألم سواء فى حياتنا الداخلية أو الخارجية وينبغى أن ننتهز مثل هذه الأيام لنؤكد ما بيننا من ود لا فرق فى ذلك بين غنى وفقير أو بين عالم وجاهل .

وبعد فقد مضى العيد وليس لمثلى إلا أن يضرع إلى الله أن يجعل أيام المصريين خاصة ، أعياداً كلها ويعيده هذا اليوم السعيد على كافة المسلمين والمسلمات باليمن والبركات .

درية شفيق

لماذا نجحنا بأسرع مما كنا نؤمل ؟..

للأستاذ عبد الحميد حمدى

أما أن دعوة تحرير المرأة قد نجحت فذلك ما لا موضع للجدل فيه . وأما أنها نجحت بأسرع مما كنا نؤمل لها فهذا ما أود أن أبينه فى إجمال .

عندما أعلن المرحوم قاسم أمين فى العشرة الأعوام الأخيرة من القرن التاسع عشر دعوته إلى تحرير المرأة قوبلت هذه الدعوة فى جميع البيئات المصرية بالاستنكار والسخرية ، وتصدى لمعارضتها كثيرون من رجال الدين وغيرهم . وجرى العامة وراء الكتاب المصطنعين التحمس للدين الذى زعموا أنه قد اعتدى عليه بهذه الدعوة اعتداء لا يقبل الغفران .

وكان لقاسم أصدقاء يؤمنون بدعوته ويودون لها النجاح ولكنهم لم يستطيعوا فى وجه ذلك التيار الجارف من المعارضة أن يظهروا الناس على آرائهم فيعرضوا أنفسهم للسخط العام.

ولقد خيل إلى الكثيرين أن دعوة قاسم لن تقوم لها قائمة بعد هذه الحملة القاسية التى قوبلت بها . وهل هناك ما هو أعنف على هذه الدعوة وأقسى من أن يؤلف علماء الدين لجنة من كبار شيوخهم للدفاع عن الإسلام من الخطر الذى أحاق به ، ومن أن تعهد هذه اللجنة لشيخ من أكبر شيوخها هو المرحوم الشيخ محمد حسنين البولاقى ــ والد صديقى المرحوم أحمد محمد حسنين باشا ــ فيضع كتاباً أقل ما جاء فيه وصفاً لدعوة قاسم أمين أنها « تدليس إبليس » ؟ ..

وما أحسبنى من حاجة لأن أصور الحالة النفسية التى تنتاب العامة من سماع مثل هذه العبارات والاتهامات صادرة عن كبار رجال الدين . لذلك قلت إنه خيل إلى الكثيرين أن دعوة قاسم لن تقوم لها قائمة بعد تلك الحملة القاسية .

على أن طائفة أخرى ممن يقدرون الحقائق كانوا يعلمون أن مثل هذه الحملة لم تكن إلا انفعالا نفسياً منشؤه الغضب للتقاليد التى نشأ عليها الناس فى هذه البلاد والخوف عليها من الدعوة الجديدة . ودفاع الإنسان عن تقاليده أمر طبيعى لا يستوجب العجب ولا يستلزم اللوم .

وكان هؤلاء يقدرون أن هذه الزوبعة لابد من أن تهدأ يوما ما ، وما دامت الدعوة لتحرير المرأة قائمة على مبادئ سليمة تتفق وأحكام الدين ولا تتعارض مع الأدب العام فلا بد من أن تنجح ويأخذ بها الناس . ولكنك لو سألت أحدهم إذ ذاك كم من الزمن يقدر لنجاح هذه الدعوة لأجابك فى كثير من التردد : إنه لا يقدر أقل من أربعة أجيال إذا لم يقم فى سبيلها من العقبات ما يفت فى عضد القائمين بها .

وكنت على العكس من ذلك أعتقد أن اشتداد المعارضة وقيام العقبات فى طريق الدعوة من أكبر العوامل التى تساعد فى نجاحها . فالمعارضون لم يكونوا يألون جهداً فى تأويل آيات الكتاب الكريم وتخريجها على ما يتفق مع هواهم لا على ما تحتمل عباراتها من معان صريحة . ولما كنا مطمئنين إلى سلامة الأسس الدينية التى قامت عليها دعوتنا فقد كنا أرحب ما نكون صدراً بما يضع المعارضون فى طريقها من شبهات . فكنا نفندها فى هدوء واطمئنان ، لا تقابل الانفعال بمثله ولا الاتهام بنظيره . حتى لقد كان الكثيرون يعجبون من اتساع صدرنا وتوفيرنا أسباب الحرية لمعارضينا بنشر ما يوجهون إلينا من اتهام على صفحات جرائدنا وردنا عليه فى أدب واحترام لحرية الرأى .

كان هذا رأيى وكانت خطتى ، وإنى لأفخر بما حققت عن هذه الطريق من نجاح كان أكبر مظاهره اعتراف رجل من كبار رجال الدين ــ هو المرحوم الشيخ عبد ربه مفتاح ــ على صفحات الأهرام ، حيث كان يجرى بيننا حوار فيما يتصل بحكم الدين فى الحجاب ، بأن ليس فى الدين ما يفرض الحجاب على نساء المسلمين عامة .

كانت تلك عقيدتى وكنت بدورى لا أقدر لنجاح دعوتنا أقل من مائة عام إذا اشتدت المعارضة فى وجهنا لأن المعارضة ــ على ما قدمت من أشد العوامل أثراً فى إنجاح الدعوة الصالحة ــ ولكن الدعوة قد نجحت بالفعل فى أقل من نصف الزمن الذى قدرته لها . فلأى العوامل يرجع السبب فى ذلك ؟ الجواب على هذا فى إجمال :

١ ــ الدعوة قائمة على الحق سليمة من الناحيتين الدينية والاجتماعية . ودعوة هذا شأنها لم يكن بد من أن تنجح .

٢ ــ اشتداد المعارضة وإسراعها فى إفراغ كل ما فى جعبتها من شبهات قضى عليها بأحكام الدين الصريحة وبالمنطق السليم ، فلم يبق للمعارضين ما يقولونه ولم يكن بد من أن يقفلوا أفواههم .

٣ ــ إفساحنا الصدر لكل ما وجه إلينا من اتهام ودفع الشبهات بالحلم ، ولا يفعل ذلك إلا المطمئن إلى

[البقية على صفحة ٤٢]

احتفال القلعة

احتفلت الدولة احتفالا عظيما برفع العلم المصرى على أقدم القلاع المصرية التى كان يحتلها الإنجليز منذ سنة ١٨٨٢ ، وكان الاحتفال خليقاً بالمعانى الكريمة التى انطوت على رفع رايتنا فوق أعز قلاعنا وأعظمها صيتاً فى تاريخنا الطويل .

ولكن الدولة التى تأذن لسيداتنا بحضور حفلات البرلمان فى كل دورة وتأذن لهن بهذا الحق فى غير ذلك من المناسبات العظيمة أبت أن تكرم سيدات مصر فلم تدع إحداهن إلى شهود هذا اليوم الخالد بين الأيام .

ترى كيف يجوز أن يحدث هذا الحدث ولا تشهده سيدة من سيدات مصر ؟ ألا تعلم الدولة أن إنكارها للمرأة المصرية فى هذه المناسبة قد فوت على البيت المصرى المشاركة الأصيلة فى مناسبة عظيمة . وكل مناسبة لا تساهم فيها بنت النيل يسىء إلى حقوق المصرية التى نضجت فأصبحت تقدر حق القدر هذه المعانى الكريمة التى تتصل بكرامة الوطن .

إن المصرية تعد الجيل كله وتعلمه واجبه نحو وطنه ومليكه فدعوها على مقربة منكم حتى تفيدوا من توجيهها لأولادكم ورجالكم أيضاً .

هى ملاحظة عابرة . . . نرجو عند الاحتفال بالجلاء فى كل مكان أن تذكر الدولة هذه الملاحظة وتحلها محلها من التقدير والإعجاب .

« بنت النيل »

أسنان الطفل

للدكتور محمود الشاهد

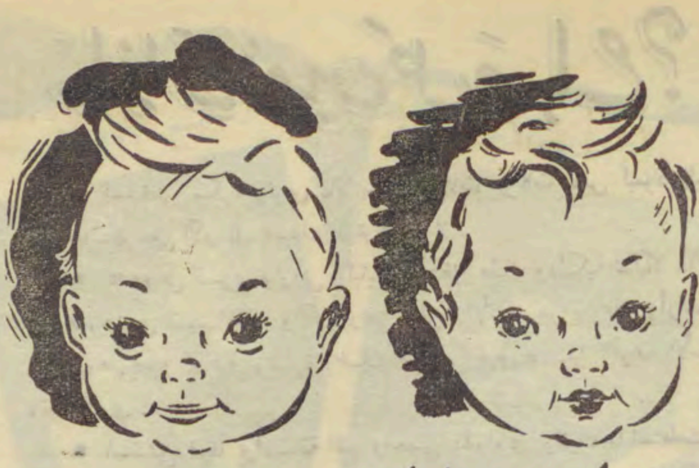
إن علاج الأطفال يتطلب فناً خاصاً ولباقة من طبيب الأسنان ، فبعض الأطباء يتمتعون بموهبة ظاهرة فى هذه الناحية ، الأمر الذى يجعلهم يسيطرون بسرعة على الطفل ويحوزون ثقته فلا يلبث أن يصبح بين أيديهم سهل الانقياد ، قابلا للعلاج فى اطمئنان وهدوء يدعو إلى الإعجاب .

وهذا الطبيب الذى حاز مثل هذه الثقة ، يتحتم عليه ألا يفقدها ، بأن يجتهد فى أن لا يؤلم الطفل ، وبأن يكون صريحاً معه ويطلعه على كل خطوة فى العلاج بحيث لا يجعل الكذب والخداع وسيلة فى خلع ضرس أو فتح خراج ، وإلا انهارت هذه الثقة فجأة وأصبح الطبيب هو العدو الأول مما يترتب عليه استحالة استئناف العلاج فى الزيارات القادمة .

وللاحتفاظ بأسنان الطفل سليمة ، يجب الكشف عليها ثلاث مرات سنويا ، والغرض من ذلك تتبع عملية التسنين والتأكد من سلامة الأسنان والمبادرة إلى علاج المصاب منها فى أول فرصة ، لأنها إذا أهملت ، سيلتهب العصب ويضطر الطبيب إلى خلعها ، ولا يخفى أن الخلع المبكر يؤثر على الجهاز الهضمى نتيجة عدم المضغ ، كما يسبب اعوجاجا ظاهراً فى الأسنان الدائمة عند ظهورها .

وهدف الطبيب فى العلاج هو مساعدة الطفل فى استعمال جميع أسنانه بحيث لا يترك إحدى الجهتين بدون استعمال ، وهذه هى الطريقة الوحيدة كى يتمتع الفم بحالة صحية جيدة ، لأن الأسنان إذا تركت بدون استعمال تضعف قدرتها على المضغ

[البقية على صحفة ٤٢]



الجمال الحزين

للدكتور حسن سيف النصر

التجميل لاشك زينة وفتنة ، لذلك هامت بالتجميل كل السيدات فى كل العصور ، وأبدعت فيه الشركات أيما إبداع . وأقامت — السيدات والشركات — على الناس حرباً ضروساً من الفتنة والإغراء .

والظاهر أننا فى هذه الظاهرة بالذات ننسى المثل القائل « إن لجسمك عليك حقاً » .. فالعقل يجب أن يستريح وإلا فالإجهاد يضنيه ، والمعدة يجب أن تهدأ ساعة من نهار وإلا فالأكل المتواصل يفسد وظيفتها فتشكو من التخمة وعسر الهضم . . كذلك « الجلد » يجب أن يهدأ ويستريح ليستعيد نشاطه وحيويته ، وإلا تراكمت عليه الزيوت والأصباغ والمساحيق ففقد قدرته على احتمال التجميل فالتهب وزالت نضارته واختفت معالم الحسن فيه .. فيجب إذن أن نقتصد فى فن التجميل ما أمكننا الاقتصاد وأن نفهم أن القليل منه أنفع وأبدع .

وليت الأمر وقف عند هذا الحد من « القليل والكثير والوقت المناسب وغير المناسب » ولكن الذى أريد أن ألفت النظر إليه هو ما يسمونه « شدة الحساسية » .. ومعناها أن الجلد لا يطيق هذا اللون من البودرة ولا ذلك اللون من أحمر الشفاه ولا هذا « البارفان » الذى تتهافت عليه كل السيدات ..

فالظاهرة الحتمية لاستعمال هذه العناصر مع وجود هذه الحساسية الغريبة هى ظهور الاكزيما مصحوبة بالاحمرار المتزايد والهرش الشديد ..

وإليكم الآن المناطق التى تكثر فيها الاكزيما وعنصر التجميل المسئول :

التهاب الرأس

غسول مقوى للشعر ، مرهم لإزالة القشور ، صبغة الشعر .

التهاب الجفون

بودرة الوجه ، صابون للوجه مانيكير الأظافر (ينقل باليد) قلم الحواجب .

التهاب الوجه

بودرة وأحمر وكريمة وصابون .

التهاب الأذن

الحلق والبارفان .

التهاب ماوراء الأذن

إطار النظارة .

التهاب الشفة

أحمر الشفاه .

[البقية على صفحة ٤٢]

الرضاعة

للدكتور نور الدين طراف

لا يمكن المكابرة فى أهمية رضاعة الثدى بالنسبة للطفل . فالحقائق والتجربة أثبتت أن نسبة الوفيات بين الأطفال الذين يرضعون من ذلك النبع الطبيعى وهو الثدى ، أقل جداً منها بين هؤلاء الذين قضى عليهم سوء الطالع أو جهل الأمهات بأن يتغذوا تغذية صناعية .

وبالرغم من أن هذا الكلام أصبح من البديهيات التى لا تحتمل جدلا ولا مناقشة فلا زلنا نجد نسبة كبيرة من الأطفال يتناولون تغذية صناعية لأسباب لا تبرر ذلك ولا تتطلبه بحجة أن هناك عائقاً ما يحول بين الطفل ورضاعته الثدى .

وما أكثر التعلل بهذه العوائق الوهمية مع أن البحث قد ضيق نطاق هذه العوائق وحصرها فى أضيق الحدود .

فإذا نظرنا إلى الطفل مثلا فليس هناك علة تحول بينه وبين الرضاعة . فإذا كان ضعيفاً لا يستطيع أن يقبض على حلمة الثدى وأن يمتصها وجب على الأم أن تعصر ثديها وأن تعطى لبنه إلى الطفل .

ومن ناحية الأم ، يجب أن تكون الموانع دون الرضاعة حقيقية لا وهمية ، فإذا كانت الأم مريضة مرضاً خطيراً كالسل مثلا كان من المحتم إبعاد الطفل عنها لا حرصاً عليها فقط بل حرصاً على الطفل أن يصاب بالعدوى .

وإذا كان العائق مرجعه تشوه بالحلمات أو عدم بروزها فوجب أن يعصر الثدى وأن يعطى الطفل اللبن .

فلبن الأم غذاء لا يعوض ويجب أن تفهم الأم ذلك وأن تستوعبه وأن تحاول التغلب على كل عقبة فى سبيل إرضاع طفلها من لبنها وأن تفهم أن امتناعها عن الرضاعة بحجة لا سند لها

[البقية على صفحة ٤٢]

ماذا تصنعين كل صباح؟




■ استيقظى مبكرة وقومى حالا بعمـــل ثلاث حركات تنفس ليعود إليك نشاطك . إرجعى الآن إلى مخدعك لتستريحى قليلا .

■ تمددى على السرير وارفعى ركبتيك وأدخلى بطنك ودلكيه تدليكا دائريا فى اتجاه عقربى الســاعة . والآن ارفعى الجزء الأسفل من جزعك وأرجحيه (يعنى مرجحيه) يمنة ويسرة خمسين مرة . يفيد هــذا التمرين الأمعاء فائدة كبرى .




■ استنشقى عميقاً بواسـطة الفم واحبسى الهواء فى رئتيك ما استطعت ثم اعملى حركة زفير بطء . كررى هذه العملية سبع مرات . هــذا التمرين ينشط الــكبد .

■ استلقى على ظهرك وارفعى جزعك ودلـكى السلسلة الفقرية كى توقظى المراكز العصبية فى جسمك . كررى هذا التمرين خمس مرات .

■ إرفعى ساقيك معاً ثم حركيهما فى الهواء عشر مرات ليجرى فيهما الدم .




■ إرفعى ســتائرك وافتحى نافذتك وانظرى خلالها إلى الخارج . أنظرى إلى السماء . إعملى ثلاث حركات تنفس . إرفعى ذراعيك إلى أعلى بقدر المستطاع . إشربى بعد ذلك كوب ماء دافىء على جرعات صغيرة فانه يفيد لون بشرتك .

■ التمرينات الرياضية : مدة عشر دقائق . إقذفى بساقك اليسرى إلى الأمام وأعيديها . اقذفى بقدمك اليمنى الى الأمام ثم إلى الخلف وهكذا ٢٠ مرة . وفى نفس الوقت اقذفى ذراعيك إلى الأمام وإلى الخلف بعكس اتجاه الساقين .



ضعى قبضتى يديك على كتفيك . أديرى رأسك إلى اليمين بينما تديرين جزعك إلى اليسار . لا تحركى ردفيك ولا تميلى برأسك . كررى هذا التمرين عشرين مرة .



استلقى على ظهرك وارفعى ساقيك إلى أن تلامس قدماك الأرض خلف رأسك . أعيدى ساقيك ببطء إلى وضعهما الطبيعى والآن ارفعى جزعك وانثنى إلى الأمام إلى أن تلامس رأسك ركبتيك .

اختمى تمريناتك الصباحية بنط الحبل .



■ والآن اذهبى إلى الحمام . ادعكى جسمك جيداً بالليفة والصابون . خذى «دوش» دافئاً أو بارداً حسب الجو . نشفى جسمك جيداً بالفوطة المصنوعة من شعر الليف . دلكيه بعد ذلك ليجرى الدم فيه وتتفتح مسام بشرتك .



■ بما أنك قد نظفت وجهك جيداً البارحة قبل ذهابك إلى الفراش اكتفى الآن ببل فوطة بالمـاء الساخن وعصرها ووضعها على وجهك كـكمادة لبضع ثوان . إمسحى وجهك وضعى عليه محلولا قابضاً للمسام .

■ عودى الآن إلى سريرك وأغمضى عينيك خمس دقائق . تناولى بعد ذلك شراباً ساخناً مع قطعتين من البسكويت وفاكهة طازجة .



■ قومى إلى مرآتك وفرشى شـعرك بفرشاة خشنة تزيدى من نعومتـه . إغسلى بعد ذلك أسنانك .



■ ضعى على وجهك قليلا من الـكريم المائل إلى الصفرة . وشيئاً من الأحمر على خديك . بللى يديك بمـاء الورد وضعيهما على وجهك . نشفيه بعـد ذلك بورقة ناعمة ورشى عليه البودرة بكثرة . اصبغى شفتيك بالروج وفرشى البودرة الزائدة من على وجهك ونظمى حاجبيك .

■ ارتدى ملابسك . ثقى أنك الآن سيدة أنيقة حسنة الهندام ولا ينقصك شىء على الإطلاق .



سبعة أخطاء تتلف الأظافر

هناك سبعة أخطاء شائعة تضر أظافر اليد وتسيء إلى جمالها.



هل تعرفين الاتيكيت ؟

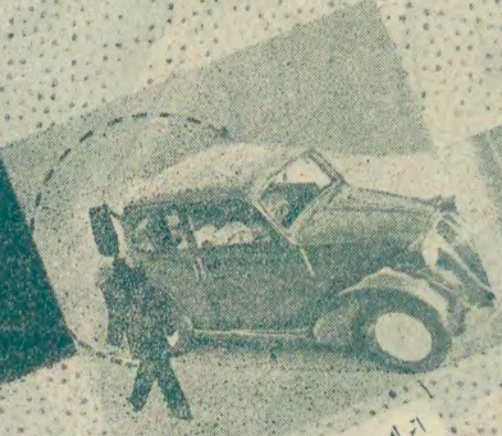
للمجتمعات آداب خاصـة .. فالشخص الذى يجهـل أصول الإتيكيت يكون موضع نقد العيون الساحرة الناعمة . إن من واجب الرجل والمرأة أن يعرفا أصول الإتيكيت وقواعده حتى لايقعا فى أى خطأ أو يتعرضا لأى نقـد . وإلى القراء بعض الملاحظات فى هـذا الشأن لعلهم يراعونها فى مجتمعاتهم



لاتقـدمى المرأة للرجـل . قدمى الأصغر للأكبر سناً والأقل مركزاً للأكبر مركزاً



لايصح تقبيل يد امرأة فى الطريق . إن تقبيل الأيدى مقصور على الشخصيات البارزة والسيدات دون الآنسات !



اترك للسيدة دائمـاً المكان الأيمن فى العربة وإن كلفك ذلك مشقة اللف والدوران !



إن راق لك محادثة سيدة وهى فى عربة فلا تدفع رأسك داخل العربة . . دعها هى تخرج رأسها !



إذا كنت بصحبة رجـل فلا تحـادثى غيره . واحذرى كل الحذر من توزيع نظراتك على من حولك من المعجبين !



إذا كنت مدعوة إلى وليمـة فحادثى من بجانبك وتلطفى معه وحذار أن تديرى له ظهرك مهما كانت الظروف



اذا أقمت وليمـة لأصدقائك فلا بد من العناية بمن حولك ، ولا تنتهى من الأكل حتى ينتهى جميع من على المائدة

عندما يثور الطفل

يثور الطفل ويبكى ويصيح كلما أملت عليه الأم إرادتها وأجبرته على عمل شيء لايريده .... وتحتار الأم فى أمر معاملته وتسائل نفسها ماعساها فاعلة : أتأخذه بالشدة والعنف لتضع حداً لتدلله أم تنقاد لرأيه وتخضع لمشيئته وتعطيه مايريد ؟

وأنت أيتها الأم لا ينتابك الأسى لعناده ولا تنزعجى إذا ما أعلن العصيان وانطرح على الأرض صائحاً يضرب بقدميه الصغيرتين فى الهواء .. إن تلك الثورة لاتدل على شذوذ طفلك أوسوء أخلاقه ... إذ أن الغضب هو غريزة كامنة فى نفس كل إنسان لاتظهر إلا إذا أثارها ثائر أو حركها محرك . وقد يغضب الكبار فتنصب ثوراتهم على من أثار غضبهم .. ويغضب الطفل فلا يستطيع أن يفعل شيئاً فيبكى ويصرخ ....

والأم وحدها هى المسئولة عن بكاء الطفل إذ لو اتبعت الحكمة فى تربيته وعملت ما فى طاقتها لإرضائه . . . ما وجد الطفل سبيلا للعناد أو الصياح والعويل ... وكثيراً ما نرى الأم تتمسك بأشياء تافهة .. وتجبر طفلها على تنفيذها. فاذا ماخالف أمرها عاقبته ونهرته وزجرته ... إن هذه المعاملة تثير الطفل وتجعله يعمد إلى البكاء لينفس عن طاقة الغضب المكبوتة فى نفسه ...

إن فى إمكانك أن تنفذى أغراضك وتملى على طفلك أوامرك بهدوء وسكينة . ولنفرض مثلاً أنك أردت إلباسه المعطف ورأيت منه إعراضاً عن ذلك .. فماذا تفعلين ؟. لا تضربيه ولا تزجريه .. ألبسيه المعطف بهدوء وسكون تحققين ما تريدين دون إثارة غضبه وإثارة أعصابك . إن هذه المعاملة تفهم الطفل بأن البكاء لا يؤثر على موقف الأم ولا يزعزع رأيها . وهنا يدرك الطفل أن العويل والصراخ



لا يجديان نفعاً فيقلع عنهما .

وعليك أيتها الأم أن تحاولى بقدر المستطاع أن تهدئى من روع طفلك .. لاتثيرى غضبه .

وعلى كل أم أن تواجه ثورات طفلها بالحزم والعزم والسكون ، وعليها ألا تتهاون فى معاملته وتنخدع لبكائه إذ أن ذلك يدفعه إلى اتخاذ البكاء وسيلة لتنفيذ رغباته مهما تكن هذه الرغبات ولتعلم كل أم أن طفلها حتى ولو أقلع عن البكاء مدة فقد يرجع إليه من حين إلى آخر ليرى هل لاتزال أمه متمسكة بموقفها وهل سيدفعها بكاؤه هذه المرة إلى التسليم برغباته .. ولهذا يجب على كل أم أن تتذرع بسكوتها وأن تتمسك بموقفها وأن تحذر من خداع طفلها ودهائه !!

ولقد ثبت أن لصمت الأم وسكونها فائدة كبرى .. إذ كان أحد الأطباء يقوم بفحص طفل صغير وإذا بالطفل يبكى ويصرخ ويضرب بقدميه فى الهواء .. ولم تعر الأم ابنها أى اهتمام كما أن الطبيب تابع فحصه بهدوء دون أن يلتفت إلى بكاء الطفل .. وهنا أدرك الطفل أن بكاءه لايثير اهتمام من حوله فتوقف عنه من تلقاء نفسه وإذا بمحياه يشرق من جديد ، وإذا بعينيه الصغيرتين تنظران فى هدوء إلى الطبيب وهو يقوم بعملية الفحص .

لهذا عليك أيتها الأم أن تحاولى بقدر المستطاع التهدئة من روع طفلك لا تثيرى غضبه وتحاشى أسباب ثوراته وإذا مابدت ملامح الغضب على وجه الصغير .. تفادى الموقف وحولى انتباهه عن ذلك واشغلى فكره بألعاب مستحبة إلى نفسه .. ولا تخافى ولا تحزنى إذا ما ثار رغم تحفظاتك . وواجهى غضبه بالصمت والسكون .. ولا تحاولى إرضاءه وتهدئته .. اتركيه وشأنه فى حجرته وأرجعيه إليها ثانية إذا ما تبعك ولا تكلميه حتى يهدأ ويكف عن البكاء .

هنا يدرك الطفل أن البكاء لايجدى ولا ينفع . وحينئذ يقلع عنه . تناسى ما حدث ولا تؤنبيه على مابدر منه . لاطفيه وداعبيه وابذلى ما فى وسعك لإسعاده ...



لايقيم الشيخ محمد فى الريف لأنه شيخ متحضر من عشاق المدن وإن كان لايشغل وظيفة فى الدولة ولايقوم بعمل من أعمال الجوامع أو يؤدى مهنة المأذون التى يمتهنها كثيرون من أصحاب العمائم وذلك كله لأن الشيخ محمد رجل أمى يكاد لايقرأ أويكتب ، وهو إلى جانب جهله بالقراءة والكتابة لايملك شيئاً يسد به رمقه ، ومع ذلك تراه وسيما أنيقاً ... تراه يسكن حيناً « الزمالك » وينزل حيناً آخر « حدائق القبة » ، وقلما تتواضع قدماه فتسوقه إلى حى سيدنا الحسين أو حى السيدة نفيسة .

والشيخ محمد صورة بديعة رائعة للذكاء الريفى النادر ، له عينان نافذتان وإن كان لايبصر بهما تماماً ، وله أسلوب رشيق فى مخاطبة القادرين على فهمه العارفين لفه ودورانه ، وهو حيوان أليف فى بيوت « الزمالك والحدائق » تجده فى كل غرفة من غرف تلك البيوت عند أقدام السيدات والرجال على السواء وليس عليه من بأس فى هذا التكليف المرفوع ، لأن فى الرجل شيئاً لله ، يقصده سيدات الأسرة إذا تحزب الأمر واشتد الخطب ، يستطلعنه المقدور لأن المقدور مكشوف له محجوب على غيره من الرجال .

والعقيدة فى الشيخ محمد لاتتغير ولا تتبدل ، بالرغم من كذب ما أوهم وما ادعى ، لقد زعم لهن عشر مرات أن إحدى سيدات الأسرة ستنجب طفلاً فاذا بها فى المرات العشر تلد فى كل مرة طفلة !

وزعم لهن أن الله كشف له عن شفاء « الباشا » مما أصابه فمضى الباشا إلى جوار ربه قبل أن يمر على كشفه يوم واحد !

وتقدم لإحدى فتيات الأسرة شاب من الشباب اليافع اللماع ، فعمل الشيخ محمد استخارته وذكر أن « العريس » الجديد غير مبروك ، فآمنت الأسرة بما أوحى وانفكت الخطبة بأسرع مما انعقدت .

واعتقد الشيخ محمد يوم أعلنت « الهدنة » أن فى نهاية الحرب وسيلة أخرى يضحك بها على تلك الأحلام المتواضعة ، فذهب إلى كل بيت من بيوت الأسرة يضرب كفاً بكف ويقول ... الأوراق المالية ... البورصة ... الأوراق المالية ... البورصة ..!

واستوضحوه الأمر فأوحى إليهم أن اشتروا من هذه الأوراق التى هوت أثمانها فان أحداثاً ستجرى وقد أنبأه الهاتف أن هذه الأوراق ستحال بقدرة قادر إلى ذهب ، والأسرة دائماً تسعى وراء الذهب وإن لم تنل منه شيئاً واشترت الأسرة بأكثر ما تملك أوراقاً من الورق ، ومضت الأوراق تهوى حتى كادت تصغر بجانب التراب!

والشيخ محمد يدجل على الأسرة ويكسب عيشها ، وتؤمن الأسرة به وتخسر عقلها ، وآخر ماذهب إليه الشيخ محمد أنه استخار واستنار وزعم أن فى جانب من جوانب البيت العار والشنار ، وأوحى بذلك إلى كل جاهل من هلافيت الدار ، ثم انحسر الليل ، وأضحى النهار ، فاذا كل ماذهب إليه الدجال فرية مهرج ليس لها أصل أو آثار .

والشيخ محمد ذو صوت كريه ومع ذلك يستمع له سيدات الأسرة كلما أوحشت بهن الدنيا أو أساءت إليهن الأقدار ، فيدعونه إلى « مدائح الرسول » فيستجيب حيناً ويأبى أحياناً لأن حلقه كثيراً ما تلم به الوعكات ، وهو لايتردد فى إذاعة أية أغنية من الأغانى الفارغة التى ترضى فتيات الأسرة فيحطن به ويصفقن معه ويسابقنه فى التهريج الذى يجيده شيخنا « بطرطوره » على رأسه وجلبابه الواسع الهفهاف .

ويسعى الشيخ محمد فى دنياه سعى الأغنياء المترفين ، وإن كانت مصلحة الضرائب لاتعرف كيف تضرب عليه فريضة من فرائضها ! فهو ينام على سرير ، وأى سرير ! وهو فى الواقع له عدة أسرة ، واحد منها فى حدائق القبة وآخر فى الزمالك وثالث فى جاردن سيتى ، وهو يتنقل هنا وهناك فى الأيام السعيدة التى تزخر بها موائد الأسرة وفروعها .

وتقول الأسرة إنها تقدم له لباسه الفاخر حتى تحل بركته دون أن يؤذى عيناً من عيونها أو ضيفاً من أضيافها الكثار . ... ثم لايخلو جيب الشيخ من بعض المال الذى تقول الأسرة إنها تقدمه له حتى يسعى بخيره من بيت إلى بيت فلا يحتاج إلى سؤال أحد فى الطريق ، فهو غنى مترف بيد أنه من الأغنياء المترفين الذين يكيدون لمصلحة الضرائب ، ويعلنون أن وظيفتها لغو لا يفيد أحداً من الناس .

والشيخ محمد رجل طيب القلب مطواع لايناقش إذا خابت استخارته فى شىء ، فهو قد توضأ وصلى ثم نام ولم تنبئه أطياف الليل بخبر ، ولم توح « عدية ياسين » بأمر من الأمور ، وليس من المعقول أن يطيف به الطائف لأن الرجل خالى القلب فارغ الفؤاد ، وأترابه ينامون ملء جفونهم لايفزعهم طيف أو يشغلهم خيال ، وهو عارف بنومه العميق ، لذلك أعد لكل « عدية » يقرأها قصة يرويها إذا أصبح النهار .

وهو إلى جانب قلبه الفارغ وفؤاده الخالى ينطوى على عقل ذكى ، ونفس مدركة واسعة ، فهو يروى القصة فاذا خابت مرة فما أكثر ماتصيب !

وليس عليه من بأس إذا كذب أو ادعى الصدق ، فهو — بالطبع — لايريد بالأسرة أوفروعها شراً ، ولكنه يشم من بعيد رأى سراتها أو فكرة السيدة الكبيرة التى يخافها الجميع أورغبة السيدة الصغيرة الكذوب التى يدللها الجميع فيفاضل بين القوى ويوازن بين القضايا ويمضى إلى حيث يتصل عيشه وتستمر سعادته ، فيتوضأ ويصلى وينام ويقوم بالقصة التى رسمها قبيل نومه فيرويها فضلا من « استخارته » وبرأس « عدية ياسين » ! وتصدق الأسرة التى يقودها الشيخ كما يقود الراعى الحمل الرضيع!

* * *

وبعد فقد أغرانى الشيخ محمد على احترامه وإجلاله ، ذلك أنى ما كنت أصدق أن مثله يقرر مصائر أسرة لها للأسف الشديد نظائر هنا وهناك .

بنت النيل فى زيارة

دار تربية الفتاة

احدى مؤسسات رابطة الإصلاح الاجتماعى

دار تربيـة الفتـاة هى إحـدى مؤسسات رابطة الإصـلاح الاجتماعى السبع الموجودة فى القاهرة ، وهذا عدا ما للرابطة من مؤسسات فى الأقاليم . وتعنى هذه الدار باعداد الفتاة لتكون مدبرة منزل ماهرة . فهى تعلمها إلى جانب القراءة والكتابة والحساب ، الخياطة والأشغال اليدوية والطبخ والغسل والكى وصنع الحلوى الخ... ومدة الدراسة ثلاث سنوات .

وتشغل الدار منزلا فى حى الجماميز يتكون من طابق أرضى خصص لأقسام الطبخ والغسيل والكى ، ومن طابقين آخرين يشغل الأول حجرة الناظرة وغرفة الطبيب والإسعافات الأولية ، كذلك حجرات الخياطة والأشغال اليدوية على اختلاف أنواعها . أما الطابق العلوى ففيه حجرات النوم وقد صفت فيها الأسرة الخشبية بنظام بديع وعلقت فوق كل سرير خزانة صغيرة جميلة الصنع تضع فيها التلميذة ملابسها.

وقد قسمت تلميذات الدار وعددهن سبعون تلميذة إلى أسر وتتكون كل أسرة من تسع تلميذات تحت إشراف المدرسات اللواتى يبذلن جهداً وغيرة وعطفاً وحدباً على التلميذات اللواتى يستمعن إلى نصائحهن ويبادلنهن شعورهن .

إنها حياة هادئة ناعمـة تلك التى تحياها فتيات هذه الدار . وإن الزائر ليحس بها منذ أول وهلة ، وإنه ليلمحها على وجوه تلك الفتيات الصغيرات وهن يقمن بأعمالهن راضيات .

ولما استأذنا حضرة ناظرة المدرسة فى الانصراف أبت أن تدعنا نذهب دون أن نتذوق صينية الكنافة اللذيذة التى قام بإعدادها تلميذات الدار . ولسنا فى حاجة إلى القول بأنها من النوع الفاخر ولولا ضيق الوقت لأتينا على الصينية كلها ؟!! وعلى كل فقد عرفنا مكان الدار ولسوف نكرر الزيارة مرة أخرى إن شاء الله ....

وقد قال لنا حضرة الأستاذ سيد مصطفى سكرتير عام رابطة الإصلاح الاجتماعى إن مجموع تكاليف هذه الدار فى السنة ٧٥٠ جنيهاً و ٤٨٠ مليما . أى أن الفتاة تكلف الرابطة ٨٩٥ مليما فى الشهر الواحد . ولما سألنا حضرته عن تاريخ تأسيس الرابطة أجاب بأنها أسست سنة ١٩٣٢ واستمرت إلى سنة ١٩٤٠ تتوسل لتحقيق أغراضها بطريق طبع النشرات وإلقاء المحاضرات وإصدار المجلات والكتب وتوزيعها بالمجان وعقد المؤتمرات ودراسة المشاكل الاجتماعيـة وتقـديمها إلى الجهات الحكومية التى يهمها الأمر .

وفى سنة ١٩٤٠ انضم إلى الرابطة حضرة صاحب المعالى محمد العشماوى باشا فتحولت أغراضها إلى إنشاء مؤسسات ودور للكفالة والرعاية . وكانت ميزانية الرابطة فى ذلك العام (١٩٤٠) مائة جنيه مصرى فى السنة ثم قفزت فى سنة ١٩٤٦ إلى ثلاثين ألفاً! وأصبح للرابطة سبع مؤسسات ، ولن ينصرم هذا العام حتى تصبح للرابطة ثلاث أخريات .

ولا يسع مجلة «بنت النيل» إلا أن تسدى الشكر لتلك النخبة من شباب مصر الناهض الذى تقوم على أكتافه هذه الحركة المباركة بإرشاد رئيسهم حضرة صاحب المعالى محمد العشماوى باشا منظم حركة الإصلاح الاجتماعى فى مصر



معالى العشماوى باشا
رئيس رابطة الإصلاح الاجتماعى









النساء البريطانيات فى مهنة القانون

إننا نقدم هذا العرض الموجز عن النساء اللائى يحترفن مهنة القانون ، ذلك أنهن جميعاً يبدين اهتماما بالغاً بنواحى نشاط النساء فى مختلف البلدان الأخرى .

وقد لقيت السيدات الإنجليزيات متاعب شتى حتى تقرر لهن حق ممارسة مهنة المحاماة ومرت بهن ظروف تاريخية خلال ألف سنة وكانت هناك محاولات من عدة ملوك الغرض منها التقنين للدولة ومن ثم حاولت بعض النسوة مزاولة وظيفة المحاماة .

ولكن الوثيقة الهامة أو العهد الأعظم بالنسبة إلى المحاميات البريطانيات هى ذلك القانون الصادر سنة ١٩١٩ والذى فتح أبواب المهنة القانونية على مصاريعها فى وجوههن . وقد كانت كاتبة هذا المقال السيدة الأولى التى نالت شرف الالتحاق بأحد المعاهد المخصصة لذلك . ولدخول مهنة القانون لابد من توافر شرطين أولهما الالتحاق بأحد المعاهد الأربعة وهى جميعات قديمة محترمة تعادل كليات الحقوق . وعلى الطلاب أن يتناولوا عدداً معيناً من وجبات العشاء فى معهدهم ، وأن يسلكوا سلوكا طيباً ، وأن يجتازوا عدداً من الامتحانات فى القانون ، وذلك قبل أن يجيز المعهد لهم احتراف مهنة المحاماة .

وقد التحق بالمعاهد الثانوية بضع مئات من السيدات الإنجليزيات ، ولا زال بعضهن يقوم بأداء واجباته ، بينما اعتزل البعض الآخر العمل إما بسبب الزواج وإما لأنهن فضلن وظائف حكومية أخرى . أما عن اسكتلندا فبلغ علمى أن المرأة الوحيدة التى احترفت المحاماة ما لبثت أن هجرتها لتتزوج بعد أن بدأت حياتها بداية تبشر بالخير والنجاح .

وأغلبية الإنجليزيات اللاتى يحترفن القانون يقبلن وظائف ذات مرتبات ثابتة لأن ذلك فى نظرهن أضمن وأدعى إلى الاطمئنان ، وأنا لا ألومهن على ذلك فإنهن يؤدين عملا يدعو إلى الإعجاب ومع هذا فإن جوهر حياة المحامى إنما هو فى داخل المحكمة وفى تقديم النصح والإرشاد للعملاء .

وحين يغادر المحلفون القاعة لتقرير مايرون بصدد القضية تمر على محامى الطرفين لحظة من القلق والتشوق . وإنها للحظة دقيقة حين تبدأ هذه المحادثة التقليدية .

« ماذا تقولون ياحضرات المحلفين؟ هل ترون المتهم مذنباً أم غير مذنب؟ »

« غير مذنب » .

« هل ترون أن المتهم ليس بمذنب وهل هذا قراركم جميعاً ... »

« نعم » .

وكم من معنى كبير يدل عليه هذا .

إن مهنة المحاماة عند المرأة تعنى دراسة طويلة فى الوقت الذى يقضيه السيدات الأخريات فى الرياضة والحياة الاجتماعية . إن معناه متابعة التغييرات الدائمة فى القانون وقضاء الساعات فى المحاكم للاحظة الآخرين وخاصة البارزين وهم يحوزون النجاح أو يصابون بالإخفاق .

والترقيات لا تواتى النساء سراعا وذلك راجع إلى طبيعة الإنجليز المحافظة مع أن كثيرات منهن ممتازات فى مهنتهن وأعتقد أنه لابد من انقضاء أربعين عاماً مضى منها حتى اليوم خمس وعشرون قبل أن تحصل المحاميات الإنجليزيات على المراكز القضائية الكبيرة المحترمة ولكن الأسس قد وضعت .

الكتكوت ؟!!

حواء فى عهد الفراعنة

كانت المصرية فى عهد الفراعنة ربة بيت من الطراز الأول ، فكانت تعمل مافى وسعها لكى تخلق من بيتها جنة يأوى إليها الزوج والأولاد فيشعرون بالراحة والاطمئنان بعد عمل مضن ، ولم تكن لتنسى أن تقدم لهم فى أوقات فراغهم ماصنعته لهم يدها من البيرة المصنوعة من الشعير . . وفضلا عن ذلك فكانت تعنى عناية فائقة بتنشئة أولادها وإرسالهم للمدارس فى ذلك العهد دون أن تشرك زوجها فى هذه المسئولية . فقد كانت مهمة رب البيت فقط جلب الرزق وكان على الزوجة أن تنفق ذلك الدخل على أبواب الصرف المختلفة بحكمة بحيث لاترهق الزوج . فكانت فى الواقع نعم الزوجة وخير شريكة للرجل فى حياته .

ونتيجة المسئوليات الكثيرة التى كانت تضطلع بها المرأة دون شكوى أو تذمر أن نظر الرجل إليها بمنتهى التبجيل والاحترام ..

ولم يكن ذلك ليلهيها عن العناية بنفسها من ناحية ملبسها ومظهرها ، فهى امرأة قبل كل شىء ، فكانت تعشق انسجام الألوان ، فاذا ارتدت فستاناً من أى لون وضعت على شعرها شريطاً من نفس اللون ، فتبدو أكثر ذوقاً وأناقة . ولعل من الطريف أن نذكر أن الفستان ذا الظهر العارى الذى نشاهده الآن فى فساتين السهرة والأزياء الحديثة كان معروفا عند المرأة المصرية فى عهد الفراعنة ، وكانت تكره البدانة وتميل إلى الرشاقة ، ويدلنا على ذلك الصور التى وجدت على جدران المعابد والهياكل وكذلك التماثيل فتظهر فيها بقدها المشوق وخصرها النحيل . وهنا أود أن أهمس فى أذن الفتاة المصرية البدينة المترهلة أن تعنى برشاقة جسمها حتى تبدو خفيفة نشيطة ، وعليها أن تقضى وقت الفراغ فى الأندية الرياضية ، فهذا أجدى عليها وأنفع من الحديث عن المودة .

عرفت إذن المرأة المصرية منذ آلاف السنين مهمتها كأم وزوجة فأتقنتها جميعاً وكانت خير مثل يحتذى ، ونشأ عن ذلك تماسك الأسرة وسعادتها كما سعدت المرأة بحب متبادل بينها وبين زوجها كان يستمر للرمق الأخير .

عطيات جاد

نادى السيارات الملكى المصرى

ينبه نادى السيارات الملكى المصرى أصحاب السيارات بعدم تجاوز سرعة ٦٠ كيلو متراً فى الساعة منعاً للحوادث الخطيرة التى تنشأ عن السير بسرعة كبيرة مع استعمال الإطارات الصناعية .

غلطات شائعة فى تربية الطفل

إن الطفل كالمرآة يعكس كل حركة يراها أو كلمة يسمعها ممن يعيش بينهم والأم هى المسئولة عن كل اعوجاج يبدو فى أخلاق الطفل إذ أن فى استطاعتها أن تبعده عن المؤثرات التى تفسد أخلاقه وتعوده على الخصال الذميمة ، وإليك بعض الأمثلة فى هذا الشأن :

■ قد يزعجك أن تسمعى طفلك يتفوه بكلمات خارجة فتندهشين كيف حفظها ، والأمر بسيط فلتسمعى إلى حديث الخدم والمربيات الذين تتركين لهم طفلك فتكتشفين بذلك عن مصدر هذه العبارات .

■ ربما يسوءك أن يتكلم هذا الطفل مع الكبار بدون أدب واحترام ولكن كيف تنتظرين منه أن يقول لك « من فضلك » وأنت لا تخاطبينه بهذه اللغة .

■ قد يرفض الطفل نوعاً من الغذاء لأنه لم يعتده فتعلنين أمامه أنه يرفض هذا النوع من الأكل لأنه لا يحبه . . ويتأثر الطفل بأقوالك فلا يلبث أن ينغرس فيه كره لهذا الصنف . . .

■ تجلسين على الأكل وطفلك إلى جانبك فلا يعجبك صنف من الأكل لعدم إجادة طهيه مثلا فتشيرين إلى ذلك أمام الطفل فلا يلبث فى اليوم الثانى إلا أن يقلدك إذ تجدينه يرفض نوعاً من الأكل لمجرد التقليد !

■ ترسلين طفلك إلى الفراش وتنبهين على الخادمة ألا تتركه وحده فى الظلام فيفهم الطفل من ذلك أن فى الظلام شيئاً مرهوب الجانب ، وهكذا يشب الطفل خائفاً جباناً رعديداً ومما يزيد فى تأثره ما قد يسمعه من الخدم من الأقاصيص والخزعبلات الخاصة بالعفريت والجن وأبى رجل مسلوخة !

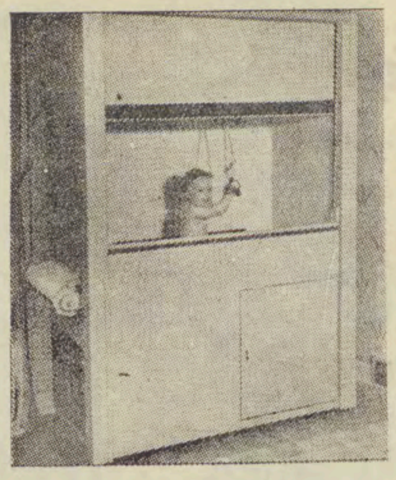
■ تقدم الأم لطفلها غذاء فيرفضه لسبب ما فيزعجها ذلك فتضغط عليه تارة بالحسنى وتارة بالشدة فيشتد عناد الطفل ويرفض الأكل بشدة . . ولو أظهرت الأم عدم الاهتمام بما يأكله الطفل أو يرفضه لماتت روح العناد ولما أعرض الطفل مرة أخرى عن الطعام . .

■ تضغط الأم على طفلها فى دراسته ويؤدى ذلك إلى كراهته العلم وقد يؤثر ذلك على مستقبله شر تأثير ولو استعملت التشجيع والإقناع بدل التهديد والضرب لأتى بنتائج باهرة .

■ تدخلين بالطفل على الطبيب وبدلا من أن تقولى له إن هذا الطبيب لن يؤذيك تقولين له هذا « عمك » حتى لا يفزع ولكنه لا يلبث أن يكشف حقيقة الأمر ويعلم أن والدته لم تقل له الحقيقة وهذا يجعله لا يصدق كلمتها بسهولة مرة أخرى .

■ يخطىء الطفل فى قول أو عمل فتنهرينه أو تضربينه دون أن تبينى له خطأه وبالتكرار يفقد الطفل قدرته على التمييز بين الخطأ والصواب وبالتدريج يتعلم أن فى الكذب نجاة من الضرب ، وهذا يفقده شجاعته وقدرته على قول الحقيقة ويشب جبانا كاذباً !

■ إعلمى أن التهديد والضرب إذا تكرر كثيراً فقدا مفعولهما وأديا إلى عكس النتيجة المرغوبة . . كما أن الإسراف فى مكافأة الطفل وتدليله قد يدفعه دائما إلى انتظار « الرشوة » فى كل عمل . . وفى هذا فساد على أخلاقه . .



لا تعمد إلى البكاء إلا فى القليل النادر ونراها تجذب الألعاب المعلقة فى أسقف الصندوق وهى مرحة طروب

طفل عاش فى صندوق

لعل هذا من غرائب الطب الحديث الذى مكن لطفل أن يعيش عارياً فى صندوق خشبى ، وأن يمكث فيه شهوراً وأياماً دون أن يصاب ببرد أو زكام أو التهاب رئوى أو نزلة معوية !... ولقد دل البحث على أن هواء هذا الصندوق قد كيف تكييفاً خاصاً فأضحى جافاً دافئاً يقى الطفل من البرد الذى ينتابه وهو فى خارج الصندوق فنراه وقد تحرر من ملابسه يلهو بتلك الألعاب المعلقة فى أعلاه ، ويجذبها دون ملل أو سأم .

وحوائط هذا الصندوق معدة إعداداً خاصاً ، فلا تخترقها الأصوات المزعجة ، وبذلك يعيش الطفل متمتعاً بسكون شامل رغم ما حوله من ضجيج أو صياح !..

ووجود الطفل فى هذا الصندوق يقيه كثيراً من جراثيم الأمراض التى تكون معلقة فى الهواء ... إذ أن هواءه قد طهر وعقم من شتى الميكروبات التى تظل معلقة فى الجو وتتناقلها الأنفس . ولقد عاشت فى هذا الصندوق طفلة مدة اثنى عشر شهراً وتمتعت فى مهدها هذا بصحة كاملة وهدوء شامل ، وكانت والدتها تقوم بلوازمها وتراقب حركاتها من خلال زجاج الصندوق ، وبهذا وفرت على نفسها مشقة حمل طفلتها ومداعبتها بفضل هذا الصندوق الخشبى .. وهكذا شاءت الأقدار أن تكشف لنا فى عالم الطب عن معجزة هى إحدى معجزات القرن العشرين . .



وكلما كبرت الطفلة أكثر من إخراجها من صندوقها الخشبى .. ونراها مستلقية فوق شقيقتها الكبرى تداعبها وتلاعبها

لقد وفر الصندوق على الأم مشقة حمل طفلتها .. ولم يبق عليها إلا أن تقوم بلوازمها فى الأوقات المحددة



كيف تصففين شعرك

خذى الخصلة الأولى الموجودة على النـاحية اليسرى من الرأس . ضعى سبابة يدك اليسرى على منبت الشعر وبيدك اليمنى التى تمسك طرف الخصلة لفى ببطء هذه الأخيرة حول سبابة اليد اليسرى .

أما فى النـاحية اليمنى من الرأس فان سبابة اليـد اليمنى هى التى تلف حولها الخصلة . بينما تقوم اليـد اليسرى بعملية اللف .

كررى هذه العملية مع كل بوكل وثبتيها بدبوسين أو بثلاثة دبابيس . وبعد أن تكونى قد لففت كل البوكلات إحفظى شعرك بمنديل كبير تلفينه به طول الليل .

وفى صباح اليوم التالى فكى كل هذه البوكلات ثم فرشى شعرك جيداً مبتدئة بالجذور ومنتهية بالأطراف كأنك تريدين حل البوكلات. استعملى بعد ذلك المشط لإعادة الشعر إلى ترتيبه .

وإذا كان شعرك جافا ضعى عليه شيئاً من البريانتين ويجب عليك أن تفرشيه بعناية مبتدئة بالجذور ولا تخافى من هـذا التفريش فانه لا يضر التسريحة على الإطلاق .

وقبل أن تذهبى إلى مخدعك سرحى شعرك وكأنك تريدين الخروج لتوفرى على نفسك ربع ساعة عند الصباح تقضينها فى إعادة تصفيف شعرك . ثم نامى بعد أن تكونى قد لففت شعرك بمنديل كبير .

إذا أردت معاونتنا فراجعى الصور المنشورة مع هـذه البيانات .

غير صحيح ؟!

— إن المرأة كالزئبق ، إذا بسطت يدك لها بقيت فى يمينك وإذا قبضتها عنها انسابت من فروج أصابعك . (حكيم)

— إن للنساء قدرة غريبة على الكذب حتى إذا أردن أن يقلن الحقيقة لم يستطعن ! (مشلون)

— كل امرأة تستطيع أن تنغص عليك الحياة بالخصام إن كانت حبيبتك وبالمشاجرة إن كانت زوجتك . . . لا لأنها تحب الشر والأذى بل لتقص ذلك على صديقاتها وجاراتها . (شوبنهور)

— لا توجد إلا امرأة شريرة واحدة فى العالم ، وكل زوج يخالها زوجته ! (مثل روسى)

— عقل المرأة كمعدتها ليست قيمته فيما يسع بل فيما يهضم . (البرت جاى)

— المرأة الأولى أضاعت على الرجل جنته ، ومن نسلها نساء يضيعن على الرجل الجنة وخيالها . (الرافعى)

— النساء يؤثرن الغض من فضيلتهن على الغض من جاههن . (لافونتين)

— لعقل المرأة ما لجسمها من المزايا والعيوب فهو خلاب ولكنه ضعيف . (شيشرون)

— تستطيع الشمس أن تجفف مياه المحيط ولكنها لن تجفف دموع المرأة . (سقراط)

— بين كل عشرة نساء تحرص تسعة منهن على مضايقة الرجل . (آن شرر)

— النساء كالفيلة أحب أن أنظر إليها ولكن لا أحب أن أملكها . (ويل روجرز)

جمع : الحسينى الخياط

أيهما أتزوج

هذا خطاب وصلنا من الآنسة ر . ا تقول فيه : « عمرى سبع وعشرون سنة . تقدم لخطبتى رجلان فى وقت واحد . ولست بحاجة لأن أقول لك ياسيدتى إننى قد طلبت كثيراً قبل اليوم ولكنى رفضت كل من تقدم إلى لأسباب تتعلق بالمثل العليا التى كنت أضعها نصب عينى ولا أحيد عنها قيد أنملة .

. . . « أما اليوم فإن وجهة نظرى قد تغيرت . فلم أعد أنظر إلى الحب بعين الفتاة التى ملأت خيالها بقصة غرام روميو وجولييت وقيس ولبنى . . . لقد مضى هذا الزمان وولى . لهذا ترينى أنظر إلى هذين الرجلين بعقلى لا بقلبى فتزداد حيرتى . ولكنى على الرغم من كل هذه الصعوبات فانى عازمة على اختيار الرجل الأنسب . . .

. . . « فالأول يصغرنى بثلاث سنوات . أما الثانى فعمره ٤٤ سنة أى أكبر منى سبع عشرة سنة . . .

. . . مع من سأكون سعيدة ياسيدتى ؟ أرجو أن تطرحى هذا السؤال على قارئاتك العديدات لعلهن يجدن الجواب الصحيح . . .

. . . «أرجو ألا تنشرى اسمى فى المجلة حتى لا يتكدر زوجى فى المستقبل عندما يعلم أننى لبيت نداء عقلى وتركت جانبا همسات قلبى . . .

. . . « سألت أختى الصغرى وعمرها ست عشرة سنة رأيها فى هذه المشكلة فضحكت منى وقالت لى كيف تستطيعين الزواج بطفل . . . إنه لن يفهمك . ألا تعلمين أننا نحن معشر النساء نكبر قبل الرجال ؟ . . .

. . . «وانتهزت فرصة زيارة صديق لوالدى ناهز الخمسين وهو مع ذلك لم ينقطع بعد أمله فى الزواج لأطرح عليه نفس السؤال . قال إن كبار السن يفهمون نفسيات زوجاتهن فهماً تاما بخلاف الشبان الذين لم يتعودوا من الزواج فى أكثر الأحيان إلا إشباع غريزة حب الذات عندهم . . .

. . . ولما واجهت ابن عمى حسن بهذا السؤال . وهو شاب لم يتجاوز بعد الثلاثين من عمره يفارمن النسيم — ضحك ضحكة صفراء وقال كيف يمكنك الزواج بهذا الكهل وأنت تعلمين ان الانسجام و توافق الأمزجة أهم ما يعتمد عليه فى الحياة الزوجية ؟ أنظرى إلى أبيك وأمك انهما من سن واحدة . ألا ترين أنهما عاشا متفقين متحابين بفضل تقاربهما فى السن . . . »

والآن ما رأى القارئات فى هذه المشكلة ؟

نرجو أن تصلنا ردودهن فى موعد لا يتجاوز ١٥ سبتمبر .

ويسر مجلة بنت النيل أن تنشر أحسن رد فى العدد القادم مع تقديم جائزة قدرها جنيه مصرى واحد لصاحبته أو صاحبه .





لقد كانت الطبيعة سخية عليك فى إكسابك هذا الجمال الذى تحسدين عليه فعليك الاحتفاظ به والعناية بهذا الكنز الذى وهبتك إياه الطبيعة . وفن التجميل من الفنون الجميلة مثل الرسم والموسيقى . لذلك كانت الرقة ومهارة اليد أهم الشروط لنجاح هذه الفنون الرقيقة . عليك إذن سيدتى باستعمال الرقة عند استعمال أدوات التجميل حتى لا تتلفى جمالك الطبيعى لأن الغرض من عملية التجميل إنما هو إظهار موضع الحسن فيها فى تقاطيع وجهك لا أن ترسمى لنفسك بأدوات التواليت شيئاً غير موجود عندك . ويظهر ذلك جلياً فى استعمال قلم الحواجب فاذا استعملته السيدة بخفة فوق الحاجب زاد من جمالها ولكن لو زادت من وضع القلم فوق الحاجب ورسمت لنفسها حاجباً جديداً كان منظراً قبيحاً غير سار . فعليك سيدتى باستعمال الرقة حينما تتجملين .

« ماكس فاكتور »


باترون الفستان ٢٠
روب دى شمبر ٤٠
باترونات
بنت
النيل
روب دى شامبر فاخر يلبس
بعد الفراغ من الأعمال المنزلية
ويمكنك استعمال الباترون
نفسه فى عمل فستان للسهرة
أو قميص للنوم

نحن الآن فى أول سبتمبر فيحسن أن تبدأى من اليوم فى تحضير ملابس الشتاء . وإنا نقدم إليك على هذه الصفحة موديلات مختلفة يمكنك تفصيلها بنفسك



هذا الموديل يمكنك تنفيذه بتحويل فستان قديم إلى جاكيت طويلة

فستان سبور للصباح يصنع من قماش غامق اللون ويحلى بياقة بيضاء

فستان لبعد الظهر محلى بحزام من لون زاه يختلف عن لون الفستان

فستان لبعد الظهر من الأفضل أن يعمل من الحرير الثقيل أو الصوف الخفيف

تعلم فن المشاجرة!

المشاجرة فن يجب على الرجل أن يتقنه إتقان المرأة له . وها نحن أولاء نقدم للرجل بعد أن قدمنا للمرأة بعض النصائح التى لا غنى له عنها إذا ماحدثته نفسه الأمارة بالسوء أن يعكر صفو العلاقات الودية بينه وبين شريكة حياته.

ولسنا فيما نقدم من نصائح نقصد أى إساءة أو نشير بارتكاب الحماقات التى من شأنها أن تسيء العلاقات بين الزوجين على أنها ملاحظات أو توجيهات نقدمها وحسن النية يملأ نفوسنا .



النصيحة الأولى :

تصنع البرود وحكم عقلك على عواطفك . لاتفقد صبرك وإلا فقدت حب زوجتك إلى غير رجعة وبالتالى سعادة الحياة الزوجية التى نعمت بها طويلا . إن الصبر مفتاح الفرج .

النصيحة الثانية :

تكلم قليلا ولا تقل إلا المفيد . زن كلامك قبل أن تتفوه به حتى لا تندم على ما قلت . إن الانسان يتكلم كثيراً فى ساعة الغضب وكثيراً مايكون هذا الكلام سلاحا يستعمله خصمه ضده فى يوم من الأيام .

النصيحة الثالثة :

أنت تعتبر نفسك مروضاً ماهراً للوحوش . ولكن اعلم أن المرأة ليست إنسانا عاديا بل هى (بينى وبينك) إنسان خطر تحبه وتجله وتعدو خلفه مسافات بعيدة وهو يحاورك ويداورك.



أضف إلى ذلك أنه يستطيع أن يلتهمك مرة واحدة . فكن حليماً معتدلا آناً وأظهر شخصيتك وإرادتك آناً آخر .

النصيحة الرابعة :

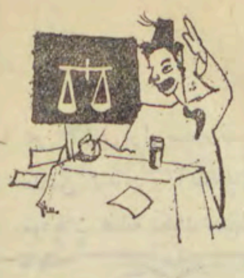
حذار أن تضربها أو تشتمها . فالرجل الذى يصفع زوجته جبان لا يستحق أن يكون رب أسرة . وإذا حدث وأسأت معاملتها مندفعاً قل لها وأنت تصالحها إن سوء معاملتى لك نتيجة لحبى الجنونى لك . ! !

ولا تعتمد فى سوء معاملتك لها بالضرب على ما يذيعه الرجعيون من أن تأديب الزوجة بعصا رفيعة حق شرعى لا يمترى فيه أحد .

صحيح إن تأديب الزوجة نصت عليه الشرائع ، ولكن ديننا الحنيف طلب إلينا أن نعيش مع زوجاتنا بالمعروف وإذا تعذر ذلك فتسريح لطيف .



أما تأديب الزوجة بالشتائم فذلك لا يقره عرف أو دين ، وليس ذلك من شيم النفوس العالية والآداب الراقية ونحن نتعلم لنتهذب ، وقد علمونا أن معاملة المرأة بالأدب والحسنى مهما تخطىء واجب كل رجل جنتلمان ، فاحذر شتيمتها أمام أولادك أو خدمك فذلك أمر ينتقص من قدرك أنت لا من قدرها هى .



وإذا حدث وأسأت معاملتها مندفعاً وفى غير وعى فقل لها وأنت تصالحها إن سوء معاملتك لها نتيجة لحبك الجنونى لها ..؟!

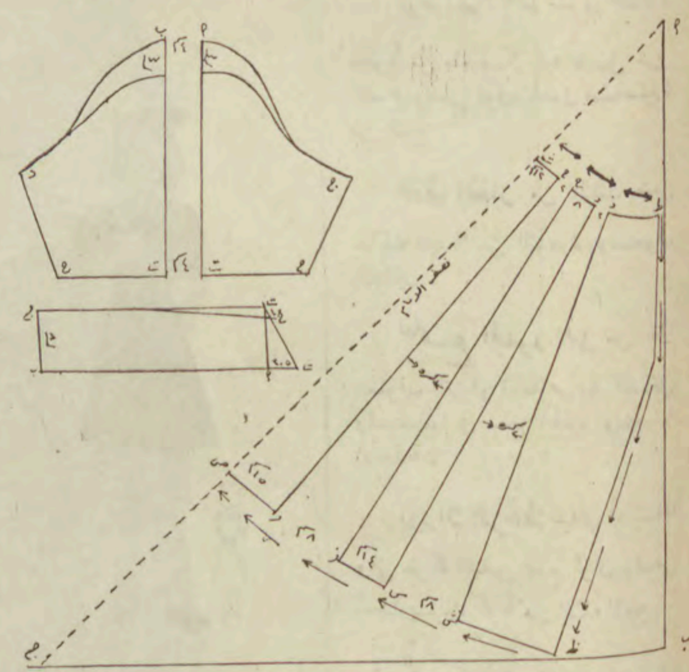
« زوجة »

خياطة وباترون

أنظرى إلى الموديل المرسوم أمامك وابدئى بقص الأورنيك على الورق .

١ — الكورساج

سيكون الكورساج بالعدل. قصيه على الطريقة التى شرحناها لك فى الأعداد السابقة مع ملاحظة ترك مقدار ثلاثة سنتيمترات بعد خط النصف لعمل المرد للعراوى . ولا تنسى عمل البنس على شكل كشكشة بسيطة فى النصف الأمامى كى تحصلى على الشكل المرسوم أمامك .



٢ — الكول

خذى مقاساً حول الرقبة وارسمى مستطيلا من ا إلى ب طوله نصف مقاس حول الرقبة وعرضه ٧ سنتيمترات من ا إلى ت . قيسى من ا إلى ث ٥ر٣ سم وجرى خطاً من ث إلى ت .

انزلى من نقطة ت إلى ح ٥ر١ سم وركبى الياقة من جهة ح ج مع العلم أن تلك المسافة هى نصف الكول .

٣ — الكم

اصنعى أورنيك على ورقة حسب مقاسات ذراعك وعلى الطريقة التى شرحتها لك فى العدد الثامن .

لاتنسى أن ترتفعى ٤ سم فوق أعلى الكم كما شرحت لك سابقاً .

قصى الأورنيك الورق فى منتصفه تماماً (انظرى الشكل المرسوم أمامك). ابعدى النصفين عن بعضهما من ا إلى ب بمقدار ٤ سم وضعيهما على القماش وكذا عند أسفل طول الكم من ت إلى ث

ثبتى أورنيك الورق على القماش بالدبابيس ثم علمى حول الأورنيك بالخيط ابتداء من ج ح خ د وكذا حول الدائرة (د ب ا ج) ثم قصى القماش حول الباترون تاركة ٣ سم مقدار الخياطة .

أما مقدار الـ ٤ سم من ا إلى ب فتوزع للكشكشة .

وكذا ضمى ح خ بتوزيع الـ ٤ سم (ت ث) للكشكشة بأسورة صغيرة حسب مقاس ذراعك

٤ — الجونلة

اعملى أورنيك على الورق وقصيه كما شرحت لك فى الأعداد السابقة .

لاحظى أن الجونلة بالورب .

اثنى طرف حاشية القماش على شكل مثلث ا ب ج وثبتيه بالدبابيس مع مراعاة ضبط النسيج .

قيسى من خط الوسط فى نصف أورنيك الجونلة الأمامى من ث إلى ح مقدار ١٢ سم وجرى خطاً بطول الجونلة من ح إلى ر مع ترك ١٥ سم من ص إلى ر . ثم قيسى بعد ذلك ٨ سم من خ إلى د وجرى خطاً بطول الجونلة من د إلى س مع ترك ١٤ سم من ذ إلى س .

قصى تلك الخطوط من ح إلى ر ومن د إلى س . ثم افصليها عن بعضها وضعيها متفرقة على القماش كما هو واضح لك فى الرسم .

أمامك الآن ثلاث قطع من الورق ضعيها متفرقة فوق القماش المثلث كالشكل الآتى :

أتركى بين ح ، خ مسافة ٢ سم وكذا بين د و ذ مسافة ٢ سم وكذا فى أسفل الجونلة . أتركى بين د ، ذ مسافة ٨ سم وأيضاً بين س ، ش مسافة ٨ سم .

ضعى علامات بالخيط حول الباترون ابتداء من ث متجهة إلى ط ، ظ ، س فى اتجاه الأسهم . ثم قصى القماش حول الباترون فى اتجاه الأسهم مع ترك ٣ سم بعد العلامة للخياطة. قبل رفع الأورنيك من على القماش لا تنسى عمل علامات من ح إلى د ومن خ إلى ذ ، ومن د إلى س ومن ذ إلى ش لعمل الكسر كما هو واضح فى الموديل أمامك .



عفيفة الجمل

اقتصدى فى ملابس اولادك



فستان يصلح لطفلة فى سن السابعة يلزم له ٢ر٧٥ متر من القماش ، فهو عبارة عن كالونيه يمر بداخلها حزام . فاذا ماأصبح عمر طفلتك ٩ سنوات كان من السهل عليك أن تكبرى هذا الفستان وذلك :

أولاً : بفك ذيل الجونيلة .

ثانياً : بفتح الصدر من عند المرد ووضع جيليه بداخله من لون آخر .





فستان يصلح لطفلة فى سن الثامنة يلزم له ٢ر٤٠ متر من القماش .
اعملى فى الكتف والوسط كشكشة بخيط من المطاط (أستك) فإذاأصبحت فى العاشرة ، فكى جزءاً من كشكشة الأكتاف والوسط وضعى حزاما على الوسط كما هو مبين فى الرسم ..





فستان يصلح لطفلة عمرها ٤ سنوات يلزم له ١ر٨٥ متر من القماش .
الجونيلة كلها كسر تضمها سفرة صغيرة . فاذا كبرت طفلتك وأصبح عمرها ٦ سنوات كان من اليسيرعليك فك الكسر مع وضع بوند صغيرة حول السفرة . ثم فك الذيل ووضع بوندة صغيرة على الكم أيضاً .



١٠ نصائح ..

لابادة الديدان من الخضروات المزروعة ضعى عليها قليلا من الرماد والجير ، وفى المساء رشى التربة بمخلوط مكون من ٢٠ جراماً من الشبة فى عشرة لترات ماء .

لازالة اصفرار الوجه دلكيه « بفراولة » طازجة ودعى عصيرها يتخلل مسامه . . اتركيها على وجهك لمدة نصف ساعة ثم اغسلى بشرتك بالماء الفاتر والصابون .

لاضاعة الظمأ اشربى محلولا مكوناً من ماء مسكر فيه قليل من النعناع وضعى فوق المحلول قطعةصغيرة من الثلج .

لحفظ القفاز من التلف ضعى بداخله قليلا من البودرة ومسحوق النفتالين .

لتلميع الجلود اعملى من بقايا الصوف التريكو قطعة مربعة الشكل واستعمليها فى مسح الجلود وخاصة الأحذية .

لازالة الزغطة سدى أذنيك وقفى حركة التنفس بضع ثوان وادعى أحداً يسقيك كوباً من الماء المثلج

لتجميل البشرة اغسلى وجهك بماء « التليو » الدافىء ثم ضعى أوراقه على بشرتك بضع دقائق . . اغسلى وجهك بعد ذلك بالماء الفاتر .

للحروق ضعى عليها بيكربونات الصودا ومرهم الزنك تزول آثارها تماما

لازالة العرق انتظرى قليلا حتى يجف ثم خذى « دشاً بارداً » وادعكى جسمك بعد ذلك ببودرة الثلج ان تعملى بهذه النصائح ...



مارشا هنت نجمة مترو



برينداجوليس
كما تبدو في فيلم
العملاق الصغير
انتاج يونفرسال

طبعت الصفحات الملونه بمطبعة شندلر



ايلا رينس

كما تبدو في فيلم

العم هاري

انتاج يونفرسال



جون لسلي نجمة وارنر

لكى تظفرى بحبه

إنها مباراة غرامية فتدربى على أصول الجذب والإيقاع واتقنى أصول اللعب قبل كل شىء ! . .

كونى لبقة واحرصى على أن يكون الشوط بعيداً لكى تثيرى همته على متابعتك .. كونى رياضية فى حبك وابتسمى دائماً حتى وقت هزيمتك ! . .

إنه طيب القلب ولكنه متردد يعوزه الحزم والعزم . . ولابد لك من قيادته ولكن اشعريه دائماً بأنه هو القائد وإنه هو السيد المهاب ! . . لاتنتظرى منـــه كلمات الحب والهيام . . فحبه صامت لا يتكلم ونفســه تتطلع إلى الحب الممزوج بروح التضحية والإخلاص . . فاستجيبى إلى نداءات قلبه وبرهنى على حبك وإخلاصك بالدليل المادى .

لاتسلمى له القياد من بادىء الأمر . . بل أحيطى قلبك بسياج من الدلال فذلك يشحذ رغبته ويدفع همته إلى متابعتك واللحاق بك . . كونى لغزاً معقداً وأحيطى تصرفاتك بالغموض فذلك يجعله دائب التفكير فيك عله يقف على أسرار نفسك ! . . تأنقى فى ملبسك واحرصى دائمـاً على أن تظهرى أمامه أنيقة . . فاتنة . . جذابة . .

لاتحاولى انتزاعه من بين كتبه وبحوثه بل أطلى عليه فى فترات فراغه لتبعثى فى نفسه الحياة والسرور . . إنه عصبى المزاج يثور لأتفه الأسباب فكونى أنت بلسم حياته وتجنبى إغضابه بقدر الإمكان .. إن حبه ليس بالطائش المتذبذب إنه حب مبنى على التقدير لصفات أساسية ذاتية فانتزعى منه التقدير فى شتى المناسبات وأشعريه بأنك عنصر هام فى حياته.









لكى تحتفظى بقلبه

إنه قلب طموح ذو آمال . . فمنيه بلذة النصر من حين لآخر كونى « سبور » فى قلبك رياضية فى أعمالك وتصرفاتك ولاتحيدى عن الحدود التى ارتضاها لك وإلا اعتبرك خارجة عن أصول المباراة ! ولا يفوتك أن ترضى غروره وكبرياءه بكلمات المديح والإطراء فتلك كلمات تشبع غريزة البطولة الكامنة فى نفسه .

إن المسئولية الكبرى ملقاة على عاتقك . . فهو يهاب المعركة ويخشاها ولا بد من أن تقومى أنت بالخطوة الأولى .. اذكرى دائماً أنه خجول واحذرى كل الحذر من إحراجه أو وضعه فى مواقف ومآزق . .

أزيلى كل مايحوط تصرفاتك من غموض .. كونى بسيطة فى أعمالك وتصرفاتك وإلا حار فى مجاهلك وضل الطريق ..

إنه يجاهد من أجل قلبك .. من أجل حبك فلا تشعريه بالفوز حتى لاتطمئن نفسه ويسكن قلبه ويكف عن الجهاد . لا تعطيه كل شىء . . استبقى بعض الشىء لكى يعاود الكرة ليظفر بهذا القليل المتبقى . . كونى ذكية فى مواقفك وتغابى فى مواقف واعرفى متى يصبح الكذب مباحاً ! ولا تعترفى مطلقاً بالهزيمة واستعملى أسلحتك عند اللزوم .

إن بلاغة المرأة فى صمتها . فلا تطيلى معه الجدل والنقاش فهو لن يرتاح إلى المرأة المتفلسفة التى تخاطبه بلسان سيبويه . اتبعى أساليب التجديد فى حياتك حتى لايتتابه الملل ودعيه يتنسم طعم الحرية التى يعشقها وإلا حطم السلاسل الذهبية ودفع بحبك فى الهواء ! وعاد غريقاً فى كتبه فإنها الشىء الوحيد القادر على أن يبغضه فيك ويعلمه سلواك .

لقاء بين المقابر

انتفض من نومه لهفان ملتاعاً . اسند وجهه إلى يديه وأخذ يستحث ما قبل خمس وعشرين سنة خلت . عصر قريحته عصراً وأرهق عقله فكراً . بعث صور الماضى من مراقدها، وأثار أحداثاً طويت من مضاجعها . نبش قبور الحب بقلبه وطرق قصور الهيام بروحه . أطلق كل جارحة من جوارحه علها تؤتيه بتعليل لهذا الحلم المضطرب . فسارت الفلك تصل الماضى بالحاضر والحاضر بالماضى ، تستلهم الوحى من هنا ومن هناك حتى أضناه التعب وأنهكه البحث والتفكير وأدمته الذكرى .

قام متهالكاً على نفسه تكاد أقدامه تتداعى تحت ثقل جسمه ، وبحركات لا شعورية جر جسده جراً فتوضأ وصلى العصر . وبإرادة غير واعية أخذ طريقه إلى محطة سكة الحديد بجلبابه الأبيض الواسع وعصاته الطويلة ولحيته الوقور . وجاء مجلسه أمام فتاتين بإحدى صالونات الدرجة الأولى . قالت إحدى الفتاتين لجارتها همساً . .

— من يكون هذا ؟

— فؤاد بك أو الشيخ فؤاد كما يسميه البعض .

— لعله رجل طيب .

— من يعلم ؟ إنه من أسرة كبيرة بالمعادى . كان من أولئك الرجال الذين ينامون النهار ويسهرون الليل . ولكن لا أدرى كيف تغير الحال وانقلب الوضع حتى أصبح الآن معروفاً عند أهل الحى بأنه رجل مبروك .

وصل القطار إلى الإسكندرية الحالمة الفاتنة وقد ظهر القمر فى الأديم وهب نسيم الليل الحبيب . وما هو إلا بعض الوقت حتى كان فؤاد بك يسير الهوينا متوكئاً على عصاه بين مقابر الموتى لا يفتأ يردد بين الفينة والفينة « السلام عليكم يا أهل المقابر . . . »

حتى بلغ قبراً يبتغيه . ظل صامتاً وقتاً لا يعلم إن كان طويلاً أم قصيراً ثم نادى بصوت خافت :

— أحلام . . يا من علمتنى التضحية والإيثار . . لقد ناديتنى فى حلمى وهأنا ذا قد لبيت النداء (وهنا سمع قعقعة فى أحجار المقبرة ورأى ما أذهله . رآها واقفة أمامه مادة ذراعيها ، إليه فتقدم نحوها مرتجفاً مذعوراً ثم لم يلبث أن



نسى نفسه وارتمى عليها ليأخذها بين أحضانه ولكنه وجد نفسه يضم الهواء ثم يهوى فوق الأحجار) .

— ياربى . . . كيف هذا ؟ . أنت بجوارى وكلما تحسست وجدتك جسداً من هواء .

— بالطبع . ألا تعلم أنى قد مت من زمن بعيد . !

— من أنت إذن ؟ إنى أكاد أفقد عقلى . أراك أمامى ولكنى أقبض الهواء .

— إننى روحها . والروح من عند الله . ألا تعلم أن الجسم فان والروح باقية ، وأنه يمكن للروح أن تأخذ شكل المادة كما يمكن لها أن تنتقل كيف تشاء وأن تحف بمن تحب بعد موت صاحبها . وأنه فى مقدورها أن تتقمص الأبدان وأن توجهها إلى الخير أو الشر على السواء ؟ أحببتك فى حياتى حباً لم يعرفه بشر فتركتنى أتزوج من رجل فظ غليظ القلب دون أن تقدم إلىّ يدك بعد أن علمت برغبة أسرتى فى هذا الزواج الذى كانوا يبغون من ورائه مالا وصولجاناً . وزفت العروس الغض ذات الغصن الرطيب إلى جذع خشن كئيب . واحترق قلبى وذوى عودى على مذبح الحرمان وماتت الزهرة قبل الأوان .

لقد تبعتك فى حياتك بعد مماتى ويمكننى أن أسرد عليك الآن كل حركاتك وسكناتك طوال هذه السنين . وانتقمت لنفسى منك والمرأة لاتنسى كاويها بنار الجحيم ثم . غلبتنى عاطفة الحب ، فحواء هى حواء ، فانتهيت بك الى طريق الخير لتلقى ربك بارئاً طاهراً مغفوراً .

ألم تعد سميحة بالزواج فوهبتك نفسها ثم تخليت عنها فانتحرت المسكينة هربا من الفضيحة والعار ؟

— وما ذا كان بوسعى أن أفعل وقد أسلمت نفسها راضية وكنت فى ميعة الصبا ، والشباب له بدوات ونزوات فهل أذنبت لأننى لم أعرف كيف أخفى غرامى . . ؟

— لقد كانت عيناك ممتلئتين بالوعود. الوعود الكافرة الفاجرة حتى احترقت الخطيئة بنارها العاتية . متى تفهم حواء قدر نفسها .! متى تدوس هذا الشباب المايع الفاجر بأقدامها ؟ متى تسحق تلك القلوب الغادرة التى تحطم حياة العذارى وتصيرها هشيما تذروه الرياح . ؟

— لا تكونى قاسية فى حكمك . أليس هناك نساء هن مطية الشيطان بل هن الشيطان نفسه شريرات بطبعهن ينادين بالخطيئة ويغرين بارتكاب الآثام ؟

— إنهن قليلات قلة الماء فى الصحراء ومهما يكن من شىء فالخطأ يقع أولا وأخيراً على عاتق الرجال . فالزوج يعشق ويخون فتضطر زوجه ، إن كانت ضعيفة الإرادة خائرة العزيمة ، إلى مبادلته بخيانة أفظع وأشد . فتاة تظل عانساً إلى سن متأخرة لا لذنب جنته إلا لأنها فقيرة أو دميمة فيعرض عنها الرجال . وقد يسوقها هذا الى طريق الزلل والسقوط .

والقياس على هذا كثير. إن الفساد

[البقية على صفحة ٤٠]

تحضير العطور

للصيدلى سيد حب الدين

هناك عدة طرق لتحضير العطور غير أن أكثرها شيوعاً هو إذابة خليط من الزيوت العطرية فى محلول من الكحول والماء بنسبة خاصة فى وعاء مناسب مع إضافة قليل من التلك أو المانيزيا ، ورج المستحضر بين آونة وأخرى مع حفظه فى مكان دافىء ثم ترشيحه خلال ورق الترشيح بعد مدة تتراوح من أسبوع إلى أسبوعين .

وتضع مصانع العطور المحترمة فى خدمة الهواة زيوتاً عطرية مخلوطة لتذاب فى الكحول وتنتج العطور المركزة أو العطور العادية ، ولذا سنضرب صفحاً عن أمثلة للعطور المذكورة .

أما المياه العطرية فتوجد بالأسواق بدرجات متفاوتة . ولما كان الغرض من استعمالها هو الانتفاع بالكحول كمطهر وملطف للحرارة فى صورة عطرية منعشة كان أنسب تركيز للكحول هو ٦٥ إلى ٧٠ ٪ . وفيه يضاف إلى كل ١٠٠ سم٣ من الكحول ٥٠ سم٣ أو ٣٩ سم٣ من الماء للحصول على التركيز المذكور على التوالى .

وسنذكر أمثلة للمياه العطرية على اختلاف أنواعها .

ماء المليسا :

زيت السترونلا	٤٠	نقطة
زيت جوز الطيب	٤٠	نقطة
زيت القرفة	١٦	»
زيت القرنفل	١٦	»
كحول ٧٠ ٪	٣٠٠	سم٣

ماء اللافاند :

زيت اللافاند	٦٠	نقطة
زيت البرجموت	٣٠	نقطة
زيت الكاشيا	١	نقطة
زيت العتر	٤	نقطة
زيت البرتقال	١	نقطة
كحول ٧٠ ٪	٣٠٠	سم٣

ماء الكولونيا :

ا ــ زيت البرجموت	١٤	نقطة
زيت السترونلا	٣٥	نقطة
زيت الزهر	٢٠	نقطة
زيت البرتقال	٧	نقطة
زيت الروزمارى	١٤	نقطة
كحول ٧٠ ٪	٣٠٠	سم٣
ب ــ زيت الليمون	٤٠	نقطة
زيت الزهر	١٠	نقطة
زيت البرجموت	٥٠	نقطة
زيت السدارات	١٥	نقطة
زيت اللافاند	١٨	نقطة
زيت الروزمارى	١٠	نقطة
زيت السترونلا	٥	نقطة
كحول ٧٠ ٪	٤٠٠	سم٣



صينية البطاطس البيوريه بالعصاج

المقادير

½ أقة بطاطس مسلوق ومهروس
١ ملعقة كبيرة سمن
ملح وفلفل

صفار ٣ بيضات
¼ رطل لحم عصاج
٢ ملعقة كبيرة بقسماط أبيض ناعم

الطريقة

١ — يعمل البطاطس بيوريه مع صفار البيض .

٢ — ادهنى الصينية بالسمن ورشيها جيداً بطبقة من البقسماط الناعم .

٣ — ضعى نصف مقدار البطاطس فى الصينية فى طبقة متساوية ثم ضعى العصاج ثم باقى البطاطس وساوى السطح جيداً ثم ادهنيه بقليل من البيض .

٤ — يخبز فى فرن متوسط الحرارة حتى يحمر اللون .

٥ — يقلب فى صحن مستدير إذا كانت الصنية المستعملة صغيرة الحجم أما إذا كانت كبيرة فتقطع إلى قطع مناسبة ويرتب فى الصحن ويزركش بالمقدونس .

ضلع اللحم المفرى الناضج

ويستعمل فى هـذا الصنف بقايا اللحم الناضج المتخلف من اليوم السابق

المقادير

½ رطل لحم مفروم ناضج
١ ملعقة صغيرة بقدونس مفروم
ملح وفلفل
بيضة وبقسماط للتغطية

١ ملعقة كبيرة سمن
١ « « دقيق
½ رطل لبن أوماء
سمن غزير للتحمير

إعملى من هذه المقادير صلصة بيضـاء غليظة جداً

الطريقـة

ابدئى بعمل الصلصة البيضاء الغليظة باتباع الآتى :

١ — سخنى السمن ثم أضيفى إليه الدقيق مع التحريك المستمر على نار هادئة حوالى ٣ دقائق ولاحظى عدم تغيير لون الدقيق .

٢ — ينزع الوعاء بعيداً عن النار وصبى عليه المـاء أو اللبن جزءاً بجزء مع التقليب المستمر حتى ينتهى مقدار اللبن .

٣ — أعيدى الوعاء على النار الهادئة واستمرى فى التقليب حتى تصل الصلصة لدرجة الغليان وبعد الغليان مدة ٧ دقائق حتى ينضج الدقيق .

٤ — أضيفى اللحم المفروم والمقدونس والملح والفلفل إلى الصلصة السابقة وامزجى الجميع مزجا جيداً .

٥ — ضعى المزيج فى طبق مسطح مدهون بقليـل من السمن وقطعيه إلى قطع كالبفتيك ثم شكلى كل قطعة على هيئـة كستليتة وضعى بطرف كل قطعة قطعة مكرونة فى طرفها المدبب .

للسيدة حكمت صبحى

٦ — تغطى كل القطع بالبيض والبقسماط وتحمر فى السمن الغزير .

٧ — تجمل بالمقدونس وتقدم .

* * *

كريمة الكسترده بالفانيليا

المقـــادير

½ رطل لبن
٣ بيضات
سكر يكفى للتحلية
١ ملعقة شاى من الفانيليا

½ رطل كريم شانتيه
½ أوقية چيلاتين
٣ ملاعق كبيرة من الماء

الطريقـة

١ — يغلى اللبن ثم يترك حتى يصير دافئاً فقط .

٢ — إضربى البيض ضرباً خفيفاً جداً واحذرى عدم وجود أى فقاقيع هوائيـة ثم يضاف إلى اللبن الدافىء ويقلب المزيج ثم يصفى الجميع بمصفاة سلك فى كزرولة .

٣ — تطهى الكسترده فوق نار هادئة جداً مع التقليب المستمر حتى يصير قوام الخليط غليظاً ويغطى ظهر الملعقة ويزول طعم البيض النيئ واحذرى جيداً الحرارة المرتفعة لأنها قد تفسد عمل الكسترده ولزيادة الاحتراس فى هـذه المرحلة يمكنك طهى الكسترده على حمام مائى (وذلك بأن تضعى حلة الكسترده داخل حلة أخرى أكبر منها بها ماء ، واحذرى فى هذه المرحلة عدم وصول الماء إلى درجة الغليان .

٤ — بعـد أن يتم طهى الكسترده ترفع بعيـداً عن النار وتصب فى سلطانية جافة وتترك حتى تبرد تماماً مع مراعاة تقليبها من آن لآخر .

٥ — إخفقى الكريمة خفقاً خفيفاً ثم أضيفيها إلى الكسترده ثم يضاف السكر والفانيليا .

٦ — يذاب الجيلاتين فى كمية المـاء وتضاف دافئـة للخليط السابق مع التقليب المستمر .

٧ — يصب فى قالب مبلل بالماء البارد وتترك على الثلج حتى تجمد تماماً .

٨ — تقلب فى وعاء من البللور مع ملاحظة ما اتبع فى مرحلة قلب قوالب ألماسية الفراولة .

طعامك في سبتمبر

الأحد أول سبتمبر
كفتة اللحم بالبقسماط ، مسقعة باذنجان ، سلطة خيار باللبن الزبادى ، فاكهة .

الاثنين ٢
صينية بطاطس بيوريه بالعصاج فى الفرن ، فاصوليا خضراء سوتيه ، سلطة خضر ، كسترده بالكرملة .

الثلاثاء ٣
ضلمه منوعة ، سلطة زبادى ، قرع بالصلصة البيضاء ، خشاف القرع العسلى .

الأربعاء ٤
صينية السمك بالطماطم ، سمك مقلى ، سلطة طحينة ، فاكهة .

الخميس ٥
كستليته مشوية ، دقية باميا ، سلطة خضر ، أرز مفلفل ، فاكهة .

الجمعة ٦
كباب حلة ، طماطم محشوة ، فاصوليا مكمورة ، سلطة خيار ، ألماسية ليمون .

السبت ٧
جلانتين اللحم ، باذنجان ابيض محشو ، سلطة خضار ، قرع مكمور ، فاكهة .

الأحد ٨
طاجن اللحم بالخضر ، أرز مفلفل ، سلطة خس ، فاكهة .

الاثنين ٩
ضلع اللحم المفرى الناضج ، بطاطس بيوريه ، باذنجان بالصلصة البيضاء سلطة طماطم .

الثلاثاء ١٠
فراخ محمرة ، ملوخية ، دمعة ، أرز مفلفل ، مخلل ، فاكهة .

الأربعاء ١١
فتة عدس ، كشرى ، باذنجان مقلى ، سلطة زبادى ، خشاف القرع العسلى .

الخميس ١٢
بفتيك ، فاصوليا مكمورة ، مكرونة اسباجتى ، سلطة خضار فاكهة .

الجمعة ١٣
كستليته مشوية ، ترلى ، أرز مفلفل ، سلطة خس ، خشاف مشمش .

السبت ١٤
كفتة مشوية ، خيار مخلل ، مسقعة قرع ، أرز مفلفل ، قمر الدين مطبوخ .

الأحد ١٥
مخ بالنقيطة ، بامية بالخضرة ، أرز مفلفل ، سلطة طماطم ، فاكهة .

خشاف القرع العسلى

المقادير

١ — أقة قرع
½ رطل ماء
½ أقة سكر

ماء ورد
لوز وفستق للتجميل

الطريقة

١ — يقشر القرع ثم قطعيه إلى مكعبات متساوية تشبه قطع الأناناس .

٢ — ضعى القرع والسكر والماء فى إناء وارفعيه فوق نار هادئة ولاحظى نزع الريم كلما ظهر .

٣ — يترك الجميع فوق النار حتى ينضج القرع مع مراعاة احتفاظ القطع بشكلها .

٤ — ارفعيه من على النار ثم أضيفى إليه ماء الورد واتركيه حتى يبرد تماما

٥ — يغرف فى صحون عميقة من البلور أو الزجاج ويجمل باللوز والفستق المفروم .

اللبن غذاء لك ولأطفالك

للبن قيمة غذائية فريدة للأطفال والبالغين على السواء ، المرضى منهم والأصحاء ، فتبارت الدول الكبرى فى إنتاجه وقيست مدنية الشعوب بمقدار الاستهلاك الفردى منه .

ويقول الدكتور « هدسر » عالم التغذية إن اللبن هو الغذاء الكامل الوحيد والذى يمكن الاعتماد عليه وحده فى التغذية لاحتوائه على التركيبات الآتية :

(١) مقدار كاف من البروتين حوالى ٣٫٥ ٪ صالح لإنماء الجسم ولبناء أنسجته ، كما أنه سهل الهضم لدرجة تفوق كثيراً بروتينات الأغذية الأخرى .

(٢) كمية من الدهون تبلغ ٤ ٪ فى لبن البقر ، ٧ ٪ فى لبن الجاموس وهى على هيئة مستحلب سائل سهل الهضم جداً ويكسب الجسم حرارة غذائية قدرها ٧٠٠ سعر للكيلو جرام الواحد أى مايوازى نصف كيلو من اللحم أو ثمانية بيضات أو كيلو جراماً ونصفاً من التين أو التفاح .

(٣) مجموعة مختلفة من مواد معدنية تتطلبها أجزاء الجسم المختلفة كالعظام والجهاز العصبي والدم والغدد ، ولا مندوحة للجسم عنها لكى يؤدى وظيفته على الوجه الأكمل ولبناء خلاياه ، وأهم هذه المواد هى الكالسيوم واليود والفوسفور والحديد .

(٤) كمية وافرة من عناصر الحياة (الفيتامينات السبع) اللازمة لصحة الإنسان ونموه وخاصة فيتامين « ا » الذى يسبب غيابه الرمد الجاف للأطفال وفيتامين « د » الواقى من مرض كساح الأطفال Richels وفيتامين « ب » الواقى من مرض البربرى .

(٥) ويضم اللبن عدا ما ذكر سكريات أهمها (اللاكتوتر) الذى يزيد فى نشاط الجسم ويعمل على تماسك أنسجة الأطفال ويقلل من خطر الإمساك عموماً كما أن وجوده باللبن يعمل على سهولة امتصاصه بالقناة الهضمية .

وتعتبر مدة انتقال الطفل من تغذيته بلبن أمه إلى التغذية العامة (أى فطام الطفل) من أدق الأوقات فى حياته وقد ثبت أن أهم غذاء يقدم للطفل خلال هذه الفترة هو لبن البقر والجاموس . . .

فإذا كان عمر الطفل عاماً ووزنه تسعة كيلو جرامات أعطى لبن البقر المحلى بالسكر على أربع دفعات يومياً كل دفعة ١٥٠ جراماً . . .

ويمكن إعطاؤه طعاماً مكوناً من المزيج الآتى . :

١٠٠ جرام لبن مضافاً إليها ١٠ جرامات من دقيق القمح أو الشعير ، ٥ جرامات سكر .. على أربعة دفعات أيضاً .

أما إذا كان عمر الطفل عاماً ونصفاً يزاد المزيج إلى ٢٠٠ جرام من اللبن مضافا اليه ٢٠ جراماً من الدقيق ، ١٠ جرامات سكر على أربعة دفعات يومياً .

ويقول « راجنبرج » الألمانى إن أنسب الأوقات لتعاطى اللبن هو الصباح ولا يجوز مطلقاً الجمع بينه وبين الأغذية البروتينية الأخرى كالفول واللحوم والأسماك ويستثنى البيض إذ أن الجمع بينه وبين اللبن يسهل الهضم ، ويمكن تعاطى الفاكهة مع اللبن وخاصة الحامضية منها . .

ويلزم تعاطى اللبن على جرعات صغيرة ليسهل خلطه باللعاب فيهضم جانب منه فى الفم ويستقر الباقى فى المعدة والأمعاء على هيئة طبقات رقيقة يسهل على العصارات المعدية هضمها . .

وتسخين اللبن لمدة طويلة يفقده الكثير من محتوياته من الكالسيوم والحديد واليود لالتصاقها بالوعاء أو تحويلها إلى مركبات صعبة الهضم ولذا يحسن إضافة عصير الفواكه أو صفار البيض لتعويض الناقص من المواد المعدنية باللبن .

ولقد أثبت الطب فى السنوات الأخيرة أن معاملة اللبن بالأشعة فوق البنفسجية Ultra Violet Rayon وهو فى طبقات رقيقة يزيد محتوياته من فيتامين « د » ويعطى هذا اللبن للأطفال المرضى بالكساح والتواء العظام .

واللبن سريع الفساد وسهل العدوى بالأمراض المعدية ، ولذا يحسن العناية بنظافته وتعقيمه ليكون له أعظم الأثر فى تقوية أطفالنا الذين يشكوه من سوء تغذيتهم معظم الأطباء . . .

طاهر حسين درة

إلى مصلحة البريد والمشتركين

أما مصلحة البريد فقد شكونا إلى مديرها ضياع « بنت النيل » فى يد عمالها الذين ينقلونها هنا وهناك وقدمنا له صورة من بعض الشكاوى العديدة التى وصلت إلينا وكلها من شخصيات لها اعتبارها وقدرها ، ومن بين الشاكين وزراء سابقون وبعض وكلاء الوزارات الحاليين ونذكر على سبيل المثال وكيل وزارة الشئون الاجتماعية وحرم معالى السنهورى باشا وعبد الحميد حافظ باشا وغيرهم عشرات .

وبعد فهل وجدت مصلحة البريد لنقل البريد أو ضياعه ؟ وهل يليق أن يضطرنا عمالها إلى الكتابة مرة ومرتين نردد نفس الشكوى ولا نلق مجيباً من المسئولين ؟ إنه ليحزننا أن يبلغ الإهمال بشكاوى الناس هذا الحد .
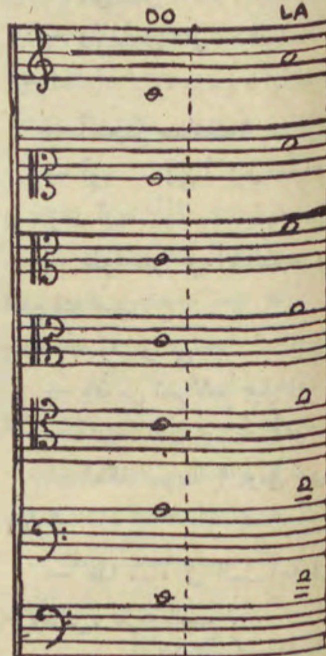
أما مشتركونا فنحن نؤكد لهم أن مصلحة البريد تستلم نسخهم منا بإيصال ، أما أنها تضيعها أو تهملها فذلك موضوع يتصل بمصلحة البريد القائمة على خدمة الجمهور ، وعليهم أن يتجهوا إليها فيسألوها ، ولو كان البرلمان فى دورته لطلبنا إلى أحد أصدقائنا أن ينوب عنهم فى سؤال المسئولين عما تصنعه مصلحة البريد فى مشتركينا .

أما نحن فقد عزمنا أن نحل المشكل بتسجيل النسخ المرسلة حتى لاتخطفها « العفاريت » فى الطريق وذلك عند ما تتم الإجراءات الضرورية لتنفيذ هذا العزم وإن كلفنا ذلك وكلف مشتركينا قليلا من المال . . .

الموسيقى

تابع علاقة المفاتيح ببعضها

الشكل الآتى يبين لك موضع كل من نغمتى « لا » ، « دو » على السبعة مفاتيح المعروفة وبدلالة هاتين النغمتين يمكنك معرفة باقى مواضع النغمات الأخرى على كل مدرج .



الأصوات DES VOIX

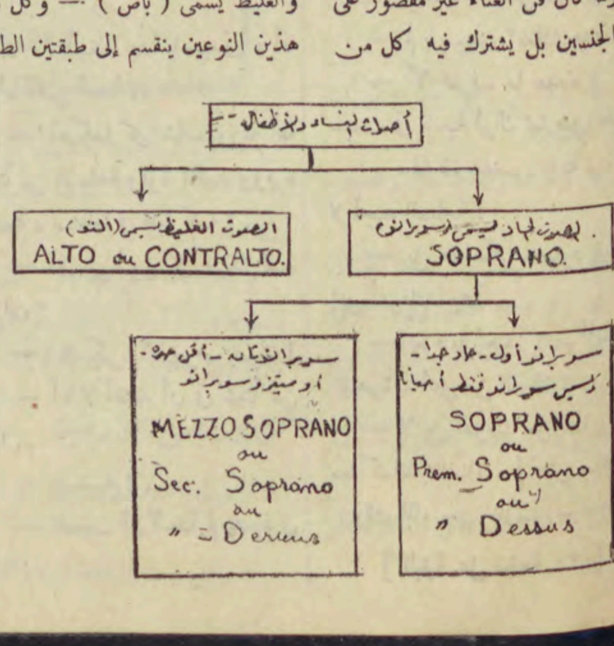
تتعدد أنواع الأصوات الغنائية وطبقاتها من الناحية الموسيقية وتحدد تلك الطبقات بالنسبة لما هى عليه من حدة أو غلظة.

ولما كان فن الغناء غير مقصور على أحد الجنسين بل يشترك فيه كل من النساء والرجال وحتى الأطفال فإن الأصوات الغنائية تنقسم تبعاً لذلك إلى نوعين رئيسيين :

ا — الأصوات الحادة (وهى أصوات النساء والأطفال)

ب — الأصوات الغليظة (وهى أصوات الرجال) وهذه تنخفض عن الأولى بمقدار أوكتاف واحد .

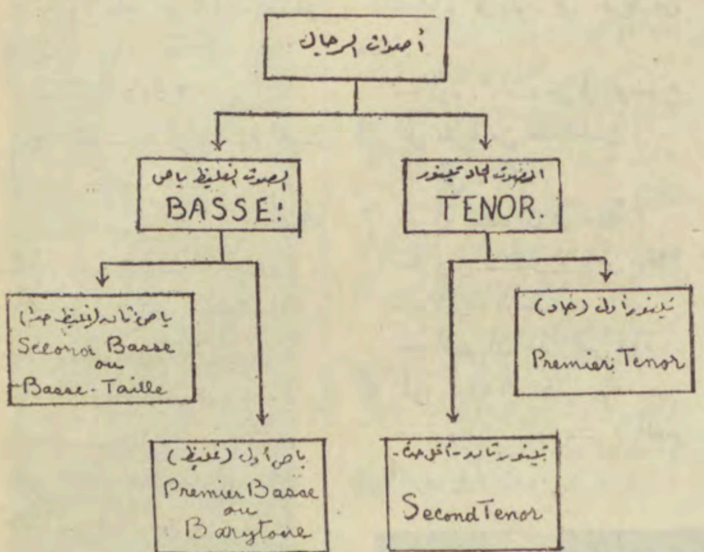
وينقسم كل نوع من النوعين السابقين إلى طبقات أخرى كما يظهر من الجدول الآتى الذى يبين طبقات الأصوات الغنائية الخاصة بالنساء والأطفال



يلاحظ من الجدول السابق أن أصوات النساء والأطفال على نوعين :

الغليظ منها يسمى (التو أو كنترالتو) أما الحاد فيسمى (سوبرانو) وهذا ينقسم إلى طبقتين أحدهما هو مايسمى (سوبرانو أول أو سوبرانو فقط) — راجعى الأسماء المذكورة فى الجدول — والآخر وهو الأقل حدة ويسمى (سوبر نوثان أوميتسوسوبرانو).

أما أصوات الرجال فهى تنقسم أيضاً إلى طبقتين الحاد منها يسمى (تينور) والغليظ يسمى (باص) — وكل من هذين النوعين ينقسم إلى طبقتين الطبقة الحادة من التينور تسمى (تينور أول) والغليظة تسمى (تينور ثان)



والنوع الغليظ من أصوات الرجال (الباص) ينقسم أيضاً إلى طبقتين، الطبقة الحادة نسبياً تسمى (باص أول) أو (باريتون) والطبقة الغليظة وهى أغلظ الأصوات تسمى (باص ثان) أو (باص طاى) .

أحمد فؤاد عبد الرحمن

خريج معهد موسيقى تيجرمان

من فكاهات البحر .. الحوريات الماكرات

للأستاذ محمد طلبة رزق

(١)

— ألا تبتعد عنى ؟ إنك تضايقنى بمطاردتك ! . .

— أنا أطاردك ؟

— كلما سبحت فى ناحيـة اتجهت خلفى . أفبعد هذا مطاردة !

— إننى . . إننى لست أتبعك مطلقاً ، ومع ذلك فسأغير اتجاهى .

— آه . . تغـير اتجاهك لحظة ، ثم ما تلبث أن تعود لمطاردتى .

— إذن أغير المكان كله . .

— ياشيخ ؟ . .

— أفى حديثى هذا التواء ؟

— ربما . . من يدرى !

— لا لا . . . أنا لا أعرف الالتواء .

— كما أنك لاتعرف مطاردة النساء العائمات .

— أؤكد لك أننى لم أتبعك ، وأننى جاد فى ترك . .

— فى ترك البلاج كله .. هيه ؟ أليس كذلك ؟

— بكل تأكيد ياسيدتى .

— ومتى سترحل إذن ؟

— اليوم . . الآن . . اللحظة . حالا ..

— [بخبث] أهكذا سريعاً ؟

— [بخضوع] نعم . .

— أبسببى ترحل هـذا الرحيل السريع ؟ يالك من رجل نبيل .

— بسبب إراحتك من هـذه المطاردة المزعومة . وبسببك أيضاً أستطيع أن . .

— تستطيع ماذا ؟

— أن أبقى . .

— تبقى لتطاردنى ! . .

— لا . . أقسم أن كلا .

— إذن يكون بقاؤك من أجلى ؟

— أبقى لأكون على مقربة من هذا . .

— أوه . . سندخل فى الموضوع لتبقى على مقربة من هذا الحسن .

— بكل تأكيد .

— أو تعتقد أن فى حسناً ؟

— ومن ذا الذى لا يؤمن بهذا ؟

— يا لرياء الرجال . .

— أقسم أن هذا ليس رياء .. إنه الحق .. إنه الصدق .. إنه ...

— رويدك .. رويدك ، أقصر إن أقاربى مقبلون ..



— أقاربك ؟ ..

— أجل أفراد الأسرة .. أتظننى هنا وحيدة ؟ ..

— آه .. أستذهبين معهم ؟

— أجل إنى ذاهبـة معهم ولن أعود .

— ألا أراك ؟

— أترى ذلك أمراً لازماً ؟

— بكل تأكيد .. لازم .. ضرورى .. هام .. لابد أن أراك ..

— أتعرف الميزونيت ؟

— الميزونيت ؟ آه كازينو أليس كذلك .. أعرفه .. أعرفه . أألقاك هناك .. أستكونين وحيدة ؟ ؟

— بالطبع وحيـدة .. لا تنس السابعة مساء اليوم تماماً أرفوار ..

(٢)

— أنت عجيب أيها السيد .

— أتحدثيننى .

— نعم أحدثك .. أليست لك فى البحر حرفة غير المعاكسة .

— أية معاكسة .. أنا أعاكس ؟ من قال ذلك ؟

— أجل أنت تعاكسنى ، ومن لحظة كنت تطارد الفتاة التى مضت مع أهلها .

— متأسف جداً يا سيدتى ، أنا لا أعاكس أحداً ..

— أهكذا كل شاب رزقه الله شيئاً من الوجاهة وقوة الجسد ووفرة الصحة ، يستغلها فى المعاكسة ؟ .

— أفى شىء من كل هـذا الذى تقولين ؟

— يا للمكر .. ألا تعرف نفسك ؟

— أنا لا أعتقد أن فى شيئاً من هذا ..

— يا شيخ ؟ ..

— العجيب أن أحداً لم يشهد لى بهذا ! .

— إنه الحسد بالطبع .

— أهكذا ؟ . . شكراً لك . . يا لك من آنسة ظريفة مهذبة .

— عفواً .. لست أحتمل كل هذا الشكر .

— أتسمحين ؟

— ماذا ؟

— إننى خجل .

— ولم الخجل ؟ قل ، تكلم ، ماذا تريد ؟

— أتمنحيننى صداقتك ؟

— أوه . . إننى أكون سعيدة لو تنازلت أنت .

— عفواً عفواً بل أنا السعيد . أقدم لك نفسى : ع .

— تشرفنا واسمى : ب

— ياالله من اسم لامع جميل !..

— كفى ، الآن يجب أن أعود.

— أهكذا سريعاً ؟ ومتى نلتقى إذن ؟

— غدا مساء فى السـابعة فى الرومانس. تعرفه بالطبع .

— كارلتون ؟ . . آه . . آه . أعرفه .. لا أستطيع .. لا أقدر .. لا يمكننى أن أتأخر ، أو أخلف وعدك .. سأكون هناك من الخامسة.

— شكراً . . ووداعاً . .

(٣)

— ياهذا أأستدعى لك البوليس؟

— لم يا سيدتى ؟ ماذا حدث ؟

— ألا تعرف ما حدث ؟ كلما سبحت فى ناحية أراك تعترضنى عامداً.

— هذا غير مقصود البتة . . إننى لا أجيد السباحة .

— بل هذا مكر مقصود يقيناً .. إننى أعرفك جيداً ..

— تعرفيننى جيداً ؟ .. أأنت من القاهرة ، أعنى من الفجالة ؟

— لا بل أعرفك من هنا .. من معاكساتك للنساء ، لم تمض ساعة على نزولك الماء حتى غازلت سيدتين

[البقية على صفحة ٤٠]

هل تعلمين

■ أن من بين ألف رجل يوجد ٤٥٠ ينظرون إلى سيقان المرأة ، و١٨٠ ينظرون إلى عينيها ، و١٢٠ إلى صدرها ، و٣٧ إلى فستانها، و٣٢ إلى يديها ، و٢٨ إلى حليها ، و١٢ إلى حقيبة يدها ، و٩ إلى شعرها ، و٧ إلى حذائها ، و٥ إلى قبعتها . أما العشرون الباقون فهم حيارى لا يدرون من أين يبدأون .

يقولون إن المرأة تعرف :

■ إصلاح الفساتين القديمة .

■ ومضايقة عشرة أشخاص عند دخولها السينما وخروجها منها دون أن يلومها أحدهم .

■ ونزع قذى العين بمهارة فائقة

■ واستدرار الشفقة عليها .

■ واختيار الهدية .

■ وتنحيف جسمها أو ملئه .

■ وارتداء الخفيف من الملابس في فصل الصيف !!

■ وكتابة خطاب طويل دون أن تقول شيئاً .

ولكنها لا تعرف :

■ التخليص على طرد بريد .

■ ولا فتح سدادة زجاجة .

■ ولا قراءة خريطة جغرافية .

■ ولا اجتياز الطريق في المكان المخصص للمشاة .

■ ولا ملء قلم حبر دون أن تتسخ أصابعها .

■ ولا النزول من الترام والصعود إليه .

■ ولا الوصول في الموعد المحدد .

■ ولا محايلة حماتها وقت اللزوم

■ ولا ملاحظة أولادها بين سن ١٦ إلى ٢٠

■ ولا الاحتفاظ بالسر في أكثر الأحيان .

■ ولا الاقتصاد في الكلام على السلم .

شئون المنزل

تنظيف الخشب المدهون أو البركيه

حافظي على أرضية حجر منزلك المصنوعة من الأخشاب المدهونة ، أو الخشب الباركيه باتباع الآتي :

١ — نظفيه يومياً بإزالة الغبار بفرجون شعر ناعم ثم لمعيه بدعكه جيداً من النسيج الناعم كالكستور أو فوطة التلميع الصفراء اللون . واحذري كل الحذر من مسحه بالماء لأن ذلك يتلفه .

٢ — ادهني أرضية الحجرة مرة أو مرتين في الأسبوع بورنيش الأرضية وذلك بأن تأخذي قطعة من هذا الورنيش على قطعة من القماش الناعم . وتدهن بها الأرض جزءاً جزءاً مع الدعك الجيد بشكل دائري وبقوة حتى يتمكن الورنيش من الدخول في أنسجة الخشب .

٣ — يلمع جيداً بفوطة خاصة أو بقطعة قماش ناعمة .

ويمكنك عمل ورنيش الأرضية بسهولة في المنزل . وبنفقات أقل بكثير مما يشترى جاهزاً باتباع الآتي :

عمل ورنيش الأرضية

½ رطل شمع اسكندراني أصفر أو أحمر .

١ رطل زيت تربنتينا .

طريقة العمل :

١ — قطعي الشمع إلى قطع صغيرة جداً أو ابشريه إن أمكن ذلك .

٢ — ضعي الشمع والتربنتينا في إناء عميق ثم يوضع هذا الإناء في إناء واسع به ماء مغلي ويوضع الجميع فوق نار هادئة حتى يتحلل الشمع واحترسي جداً من استعمال نار قوية ، واذكري دائماً أن التربنتينا قابلة للاشتعال بسرعة كالغاز والبنزين ..

٣ — صبي المزيج في علب صفيح وتغطى وتترك حتى تبرد ويتجمد الورنيش واحفظيها لحين الاستعمال .

أما إذا كان خشب حجرتك قذراً ومهملاً فاستعملي في هذه الحالة الماء والخل بكميات متساوية وامسحي به الأرض ثم اتركيها حتى تجف جيداً . ثم ادهنيها بورنيش الأرضية ولمعيها .

إزالة بقع الجير من الأخشاب المدهونة :

لا تهملي سرعة إزالة بقعة الجير حالة وقوعها لأن ذلك يساعد على تثبيتها في موضعها . بل أسرعي بمجرد حدوثها بتغطيتها بقطعة من ورق النشاف فذلك يساعد على امتصاص البقعة بسهولة . ثم اغسلي مكانها بقليل من الماء المضاف إليه الخل واتركيه حتى يجف . ثم يدهن مكانها ويلمع بورنيش الأرضية .

غسيل الستائر :

إن غسيل الستائر مشكلة منزلية تحتاج إلى عناية خاصة ، فيجب حين تزمعين غسيلها أن تستعملي الصابون اللوكس (بودرة) على أن يكون الغسيل بهدوء ودون ضغط شديد وينبغي ألا تستعمل (الزهرة) على الإطلاق فإذا فرغت من غسيلها فيجب أن يقوم اثنان بعصرها بالضغط بين الكفين لا استعمال الطريقة العادية ثم يجب نشرها في الظل إذا كانت ملونة وفي الشمس إذا كانت بيضاء .

علمي قلبك كيف يحب





تتعلم الفتيات فى المدارس التدبير المنزلى والموسيقى وكثيراً من اللغات المختلفة وماشابه ذلك من العلوم ولكن هذا البرنامج الشامل لايعنى بتعليم العلاقات الإنسانية ولا تهذيب القلب الذى يعتبر عضواً عاملا هاماً له أثره فى حياة الإنسان فيترك يتخبط يميناً ويساراً يسبح على غير هدى .

هل لك قلب ؟



أولا : تأكدى من وجوده فاسمعى ضرباته بالليل .. تك .. تك .. تك .. وبعد ذلك حدثيه بصراحة عن مشاريعك .. اعطيه الحرية المطلقة للحكم على أصدقائك ولا تخالفى نصائحه لأنه مرشدك الأمين . إذا وثقت به تجدينه ينقذك من مآزق الحياة ويقودك فى أدق مواقفها . ويحلل لك الصعوبات .. ويرشدك إلى حسن معاملة الناس . فان لم يكن قلبك مدرباً فكيف يمكنه أن يسلك هذه المسالك؟

مرنى قلبك



لاتتركى قلبك بدون عمل ما فهو مثل العضلات يلين بالتمرين والتدريب .

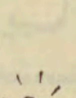
قبل أن تحبي استعدى للحب واجعلى قلبك مفتوحاً طيباً سهل الفهم حتى تهيئ حولك الجو اللازم لهذا الحب .

يجب تجديد هواء قلبك



إن الأصدقاء المتحدين فى طريقة معيشتهم وتفكيرهم وعاداتهم يخنقون القلب لأنه يحتاج دائماً لتجديد هوائه ، فاذا حبسته فى منطقة واحدة من الأصدقاء ربما تخسرين معرفة أصدقاء أحسن من الحاليين وهم الذين تجهلينهم لأنهم لايعيشون بنفس العادات والأفكار .

فعليك أن تجددى هواء قلبك وتغذيه حتى لا يموت إحساسه وشعوره .



لا تفرطى فى قلبك



كثير من النساء يوزعن قلوبهن هنا وهناك ولكن هؤلاء ينتهى بهن الأمر بأن يصبحن قلقات غير مستريحات الضمير وذلك لأن كثرة الاستعمال تفسد القلب فاذا أردت أن تعطيه لأحد فافعلى ولكن احذرى من السلفة !

اعتنى به وغذيه بقدر الإمكان واعملى على تقويته حتى تضمنى حيويته وبذلك يمكنه أن يوجهك إلى قلب خليق بك





استفيدى من هذه الأشياء

رماد السجاير : إحتفظى بالرماد فى علبة من الحديد الأبيض لأنه يستعمل فى تنظيف الأشياء الكروميه . بللى خرقة بالماء ثم ضعيها فى الرماد وبعد ذلك نظفى بها هذه الأدوات تجدى أنه يرد لها بريقها .

تنوة القهوة : استعملى تنوة القهوة فى تنظيف الأكواب والأوانى الزجاجية . ضعى ملعقة كبيرة من هذه المادة فى الإناء المراد تنظيفه مع قليل من الماء مضافا إليها قليل من الخل ثم رجى المزيج فى جميع الاتجاهات ثم اشطفيه به تضمنى نظافته وبريقه .

وفى حالة ما إذا كان اللبن لاصقاً فى قاع الإناء الخاص به يمكنك إزالته بواسطة قطعة من الورق محتوية على تنوة القهوة .

إذا كان السجاد مغبراً فانثرى عليه تنوة القهوة ثم اكنسيه بالمكنسة المصنوعة من قش الأرز تحصلى على نتيجة حسنة .

وكذلك تستعمل تنوة القهوة فى إزالة رائحة الثوم والبصل بسرعة من اليد .

قطع البصل : إذا بقيت لديك قطع من البصل لاترميها بل اسحقيها مع تراب جاف كى تحصلى على مركب عجيب لتنظيف الأوانى النحاسية وهو كاف لإزالة مايتعلق بها .

ملفات الليمون : إحتفظى بما يتبقى من الليمون بعد عمل الليمونادة واتركيه حتى يجف وبعد ذلك استعمليه لتنظيف الأدوات المنزلية .

أوراق شرش الجزر : قطعى شرش الجزر وأوراق الكرنب سيوراً وجففيها ثم استعمليها على فرشة لتنظيف الكراسى والكنب المصنوعة من القطيفة .

لب السفرجل : ضعى اللب فى إناء ثم اغليه . بعد ذلك صفيه من منخل ثم اتركيه ليبرد . وهذا السائل البارد يستعمل بدلا من الجيلاتين بعد أن تضعى له مادة ذات رائحة ذكية كالفانيليا مثلا .

بقايا الصابون : يمكنك عمل صابونة كبيرة للحمام ببقايا الصابون وذلك بأن تسيحيها على حمام مائى وأضيفى إليها بضع نقط من أى رائحة ذكية تريدين وبنسبة ١/٢ من الجلسرين وحركى المخلوط وبعد ذلك اتركيه ليجف قبل الاستعمال .

احذري!

احذري أن تفرضي عليه رأيك وتسيطري على ميوله أو أعماله وتفكيره وتجرديه من طبيعته المحبة للسيطرة . فليس أقبح عند الرجل من المرأة القوية الخشنة .

احذري أن تستسلمي لرغبات الرجل دون قيد أو شرط أو تظهري أمامه بمظهر الفريسة الضعيفة واحتفظي دائماً بكبريائك .

احذري أن تشاركي الرجل شرب الخمر أو التدخين حتى لا يعاملك كرجل مثله ينادمه الشراب .

احذري أن تبدي إعجابك بالأطباء أو المهندسين بينما يكون هو مدرساً أو ضابطاً حتى لا يشعر أنه غير كفء لك

احذري أن تؤنبيه على أخطاء ارتكبها دون قصد أو أن يكون حديثك معه كله عتاباً حتى لا يهرب منك .

احذري أن تنتقدي أو تحتقري أي صديق أو إنسان يمت له بصلة فهو يحرص على أصدقائه كما يحرص عليك ولن يغتفر لك تداخلك في شؤونه الخاصة .

احذري أن تثوري أو تغضبي إذا أبدى إعجابه بسيدة أو مدح أخلاق صديقة بل شاركيه في مدحها والثناء عليها فليس أقبح عند الرجل من عادة الحقد والغيرة بين النساء .

احذري أن تهملي الإصغاء إلى حديثه مهما يكن ثقيلا وتافهاً، وتصنعي الاهتمام بمشروعاته المستقبلة .

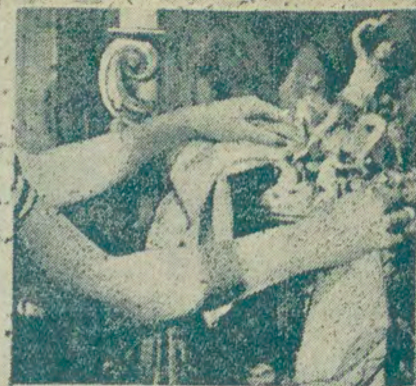
احذري أن تكلفي رجلك مالا طاقة له به واظهري بمظهر المرأة المدبرة العاقلة حتى يعتمد عليك دائماً .

احذري أن تقابلي الإساءة بمثلها وكوني دائماً متسامحة كريمة الخلق .

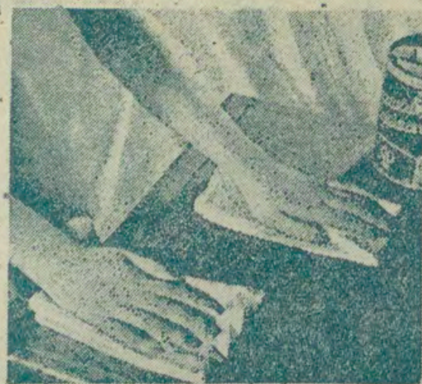
رمزة رمزي

اليد لا تصفق وحدها

أعطاك الله يدين اثنتين لتعملي بهما ولكن من الملاحظ أن واحدة منهما هي التي تعمل ، في حين أن الأخرى تبقى بدون عمل . فاجتهدي أن تعودي يديك الاثنتين على العمل فتوفري على نفسك مجهوداً ووقتاً قد تكونين في حاجة ماسة إليهما لشئون أخرى .



لتنظيف الأثاث



لتلميع المنضدة



لإعادة الكتب إلى مكانها



لترتيب المائدة



لتفريش شعرك

منازل نموذجية

واجهت بريطانيا بعد الحرب العالمية الأخيرة أزمة شـديدة فى المنازل وأصبحت الحاجة ماسـة لبناء منازل حديثة عوضاً عن تلك التى هدمتها ودمرتها قنابل الألمان والتى أصبح بسببها كثير من العائلات بدون مسكن تأوى إليه .

ومشكلة المنازل بانجلترا خطيرة لاتقل أهمية عن مشكلة العمال المتعطلين وقد عهدت بريطانيا الى المستر انورين بنعان وزير الصحة بانجلترا أن يشرف على حل هـذه المشكلة ويعـالج أزمة المنازل القائمة بها .

وقد نجح فعلا فى فض أزمة المساكن وقام بمشروع خطير استطاع بمقتضاه أن يخرج للعالم منازل نموذجية حديثة غاية فى الدقة وسلامة الذوق

وهذه مجموعة من الصور تعرض لنا نموذجا لهذه المنازل الحـديثة ونوع الأثاث الذى يوجد بها ووسائل الإضاءة والتدفئة المبتكرة المستعملة فى «دورلاند بلندن» حيث عرضت فيه نماذج مختلفة لهذه المنازل .

(١) الصورة الاولى :

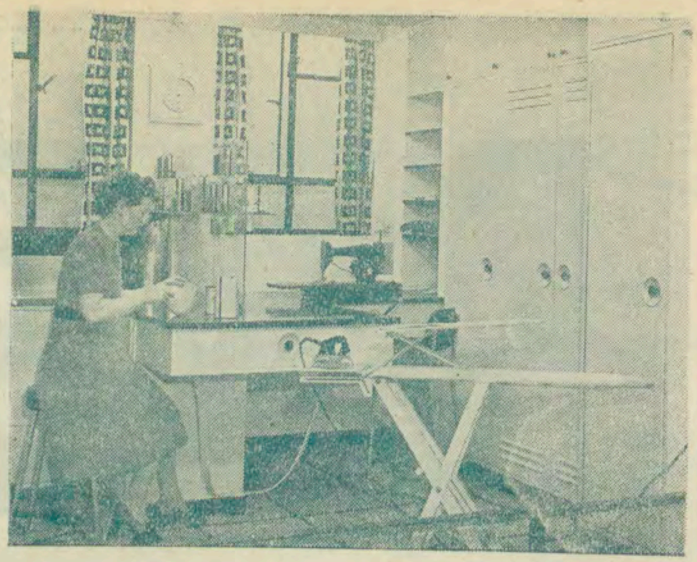
هذه الصورة تعرض لنا حجرة فى أحد هذه المنازل النموذجية ويلاحظ فيها وسائل الإضـاءة والتدفئة الحـديثة والآلات التى تعمل بالكهرباء وتوفر الوقت والمجهود .

(٢) الصورة الثانية :

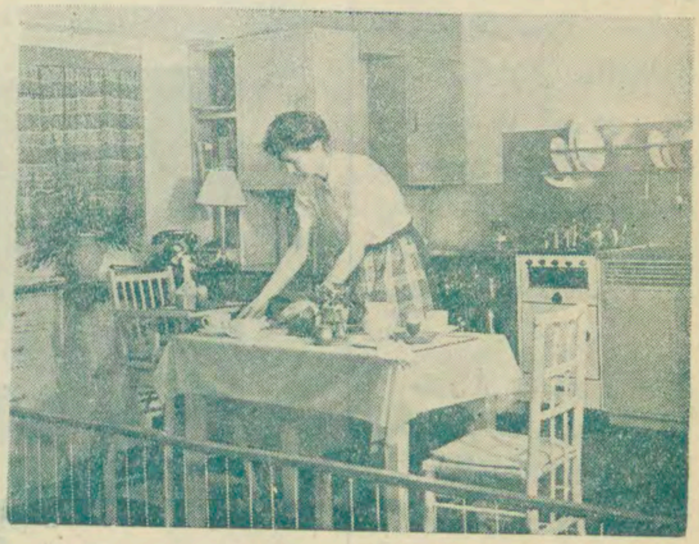
تبين هـذه الصورة مطبخا حديثا يستعمل فى الوقت نفسه كحجرة طعام. ويلاحظ أن الدواليب والرفوف مثبتة فى الحائط ومبنية داخلها فى نظام بديع أنيق والفرن والإضاءة بالكهرباء .

(٣) الصورة الثالثة :

هذه الصورة تبين حجرة نوم حديثة ويلاحظ ان الأثاث الموجود بها فى غاية الجمال وسلامة الذوق . وبعضه مصنوع من الألمنيوم المضغوط . وجميع الأثاث مدهون بطلاء يحميه من المكروبات والعتة .

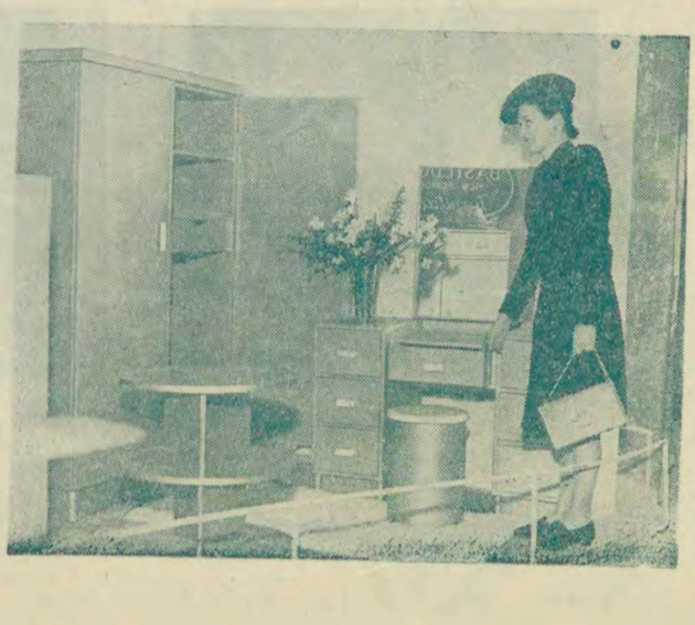


(١)



(٢)

(٣)



الحماة!

قالت لى سيدة تزوجت أخيراً إن كلمة «حماة» تقلق مضجعى وإنى أحمد الله على أن ليست لى حماة تحاسبنى على كل صغيرة وكبيرة وتشعل الفتيل بينى وبين ابنها .

نعم إنى سعيدة اليوم لأنى أعيش حرة ناعمة البال لايعكر صفو حياتى كلمة تقذف بها حماتى ولا عتاب يحطم أعصابى.

وقالت لى سيدة أخرى إن حماتى تتدخل فيما لايعنيها وإذا مضى أسبوع دون أن نذهب لزيارتهـا غضبت وتوعدت بالويل والثبور وعظائم الأمور . وهى غالباً ما تذهب وتشكونى لابنها الذى يقيم الدنيا ويقعدها .

نحن نوافقك ياسـيدتى أن حماتك تتعبك أحياناً ولـكن اعلمى أنك أيضاً أم تحبين ولدك وتعطفين عليه كل العطف وسوف يصبح هـذا الطفل رجلاً ويتزوج فهل تحبين أن تعاملك زوجة ابنك كما كنت تعاملين حماتك ؟ إنك سوف تصبحين شخصاً دخيلاً غريباً عن ولدك الذى كان فيما مضى يرتع فى أحضـانك ويأتمر بأمرك ويسير على هديك .

قولى لى بربك هل تقبلين هـذا الوضع ؟ هل تقبلين أن تـكونى غريبة فى بيت ابنك ؟

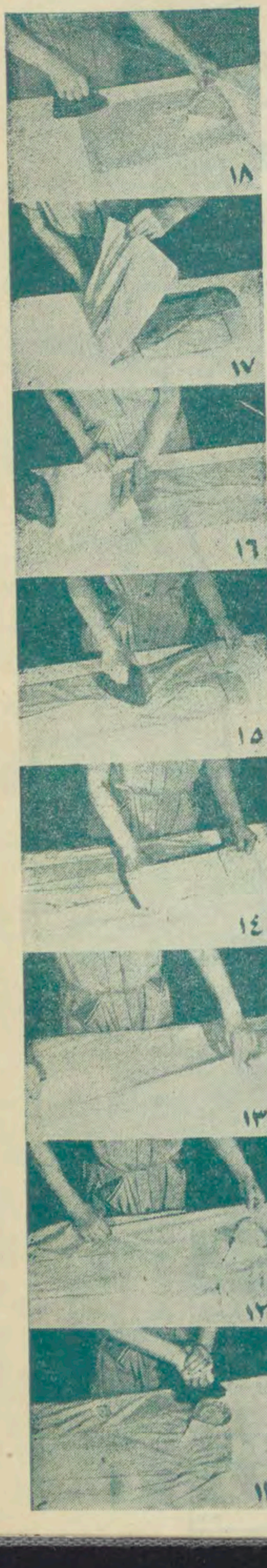
نحن نعرف مقدما جوابك على هذا السؤال .

حاولى إذن أن تسترضى حماتك ، صانعيها وأشعريها أنها فى بيتها وأن مشورتها مطاعة ، اتركى لها ابنها من حين إلى حين كى تذكر الأيام الغابرة حين كانت أماً صغيرة .

ثقى بعد ذلك أنهـا لن تشكوك لزوجك ولن تعكر مزاجك بل سترضى عنك وستباركك كواحدة من بناتها ،

هيا جربى .





هل تصلحين زوجة؟

يقول الأستاذ توفيق الحكيم إن السيدة الجديرة باسم الزوجة هى التى تستطيع أن تصنع له « صينية بطاطس ». والذى نعلمه نحن أن السيدات اللاتى قرأن له هذا الحديث قلما يقمن بأنفسهن على شئون الطبخ ، وقد يشرف معظمهن على مطابخهن ولكن عملية الطبخ نفسها فى يد الطباخ غالباً ، ولكننا نحن نرى الزوجة الجديرة بوظيفتها هى التى لا تكلف زوجها مصاريف كثيرة فى كى ملابسه وملابسها وملابس أطفالها .: لذلك سنضع لك امتحانا يسيراً لا عسيراً إن أحسنت الإجابة عليه كنت زوجة صالحة . . . أمامك قميص مغسول تريدين كيه فماذا تفعلين ؟ .

اقرئى الإرشادات فإذا ما انتهيت من ذلك اشرعى فى تنفيذها فاذا ما أتقنت كى القميص كنت زوجة صالحة وإلا . .

١ — إثنى ظهر القميص بالطول واكويه على جانبيه .

٢ — إثنى ظهر القميص بالعرض واكويه على جانبيه .

٣ — اكوى « اسوار » الكم بعد ذلك كياً متقناً .

٤ — افردى الكمين واكويهما بدقة .

٥ — إعملى الكسرة اللازمة لكل كم ومرى عليها من الكتف إلى نهاية الكم .

٦ — إكوى نصف القميص الأمامى الذى به الأزرار .

٧ — إكوى النصف الآخر ذا « العراوى » من على الظهر .

٨ — مرى بالمكواة على الكول عدة مرات .

٩ — إفردى القميص ونظمى الكسر الموجودة بظهره ومرى عليها بالمكواة بالطول .

١٠ — أعيدى كى الكسر مرة أخرى بالعرض .

١١ — إقفلى صدر القميص وافرديه جيداً واضغطى على الكتفين بالمكواة .

١٢ — اثنى القميص قليلا من الجانبين .

١٣ — اقلبى القميص على الظهر واجعلى الجانبين متماثلين .

١٤ — إثنى الكمين إلى نصفين

١٥ — مرى بالمكواة على الكمين بعد طيهما .

١٦ — إثنى طرف القميص الأسفل قليلا .

١٧ — اثنى القميص بعد ذلك إلى نصفين .

١٨ — إقلبى القميص على الوجه ومرى عليه بالمكواة لآخر مرة .





بريد بنت النيل

رشاد عـذبة — المحلة الكبرى

■ إنها لا تستحق اهتمامك ... فلا تضع وقتك فيما لا ينفع واحصر تفكيرك فى مستقبلك .

■ حمام البخار يذيب المواد الدهنية التى تسبب البثور ولهذا يحسن غسل الوجه جيداً بعد تلك العملية بالماء الدافئ والصابون ثم تدليكه بكولد كريم.

صلاح الدين سرور

الزمن كفيل بإظهار شخصيتها .. ابتعد عنها مدة حتى تتبين لك الحقيقة .

مفلفلة — باب الشعرية

لا تخدعك الكلمات المعسولة . ولا تتعلق بكلماته فهى أشبه بخيوط العنكبوت ...

فيروزه الشقنقيرى — منوف

لا تعرضى بشرتك لأشعة الشمس وتجنبى المكياج على الإطلاق .

زوزو شفيق — منوف

قللى من تناول النشويات ولا تكثرى من شرب المياه وأنت على المائدة .

سعاد . ف . الزقازيق

ضعى زبدة الكاكاو على شفتيك وأكثرى من المشى .

هدى سليمان — القاهرة

ادهنى شعرك بمزيج من زيت البرانتين والجلسرين ، ودلكى يديك مساء بزيت اللوز .

ح . د — القاهرة

اغسلى وجهك جيداً بالماء الفاتر والصابون النقى ودلكيه يومياً بكولد كريم .

م . ح . ع — عين شمس

لا بد أن يكون لون البودرة مناسباً للون بشرتك . ضعى قليلاً من كريم (فانشنج) قبل وضعها .

زينب الحسينى — الأقصر

تجنبى استعمال الزيوت على الإطلاق واستشيرى إخصائياً فى هذا الشأن .

فوقية فهمى اسماعيل — المنيرة

اعملى حمام بخار كل يوم ثم دلكى بشرتك يومياً بكولد كريم .

فوزية فهمى

إذا كانت بشرتك دهنية فاستعملى الكريم الجاف ، وإذا كانت جافة استعملى الكريم الدهنى .

م . م — إسكندرية

أهمليه — تجاهليه — فكلما تناسيته جد فى ملاطفتك وازداد اهتمامه بك .

ن . ع . س — شبرا

استكملى ثقافتك فى المنزل — لا داعى مطلقاً للتقدم للامتحان .

ف . ا — شبرا

خير طريقة هى تصفيف شعرك بطريقة تجعله يبدو متناسباً مع حجم جسمك .

ع . م — طنطا

اتركى شعرك على لونه الطبيعى واستعملى « الجاز الأمريكانى » لمنع سقوط الشعر .

ا . — اللاذقية

ثباتك دليل على إخلاصك وصدق شعورك ... تقدم لخطبتها إن لم يكن هناك مانع .

عز الدين الهاشمى — لبنان

دع تلك العاطفة وشأنها ولا تشغل نفسك بتلك التفاهات ..

ل . ع — القاهرة

أكثرى من الرياضة ولا بأس من ركوب الدراجة فهى تقوى عضلات الساقين ..

سعاد كامل — بيروت

أكثرى من تناول الخضروات والفاكهة وقللى من تناول النشويات ولا بد من استشارة طبيب فى مسألة النزيف .

م . س — القاهرة

عليك «بالدش» البارد فى الصيف والشتاء مع عمل مساج يومى فذلك يساعد على تصغير الصدر .

ع . ا . ح — ميت غمر

يمكنك استعمال كريم مرطب ليمنع التهاب البشرة . وأما عن كعبيك فيحسن تدليكهما بحجر صلب .

ن . ص

اعملى « مساجا » يومياً مع حمام بارد وتخيرى الموديلات ذات «الكشاكيش» من على الصدر فذلك يجعل صدرك يبدو أكبر من الحقيقة .

مشتركة

دلكى يديك ورجليك بكريم مرطب غير دهنى .

أيام

دعى تلك الأوهام جانباً . أكثرى من النزهة وتخيرى بعض الصديقات اللائى يساعدنك على تمضية الفراغ .

لقاء بين المقابر

[بقية المنشور على صفحة ٢٦]

ليس وحياً ذاتياً فى المرأة ياسيدى ولكنه إيحاء مستتر خارجى من الرجل. آه منكم معشر الرجال . « ولا تحسبن الله غافلا عما يعمل الظالمون ... واتل عليهم نبأ الذى آتيناه آياتنا فانسلخ منها فأتبعه الشيطان فكان من الغاوين . واتبع هواه فمثله كمثل الكلب إن تحمل عليه يلهث أو تتركه يلهث .. »

— ذلك لأن عواطف المرأة كثيراً ما تبرد عقب السنين الأولى من الزواج فلا تعرف كيف تحتفظ بقلب زوجها .

— بل قل قد غمركم تيار المدنية الجارف الزائف وأصبحت الدنيا غير الدنيا والحياة غير الحياة ..

رحم الله زمناً لم تكن تعرف فيه المرأة غير بيتها وأولادها تتزين لزوجها وحده ، تصون فمها من أن تلوثه سيجارة وتحفظ شفتيها من أن يدنسهما كأس الراح والندامة . لم يهصر خصرها رجل فى حلبة رقص خليع ممقوت تحت ستائر من الغايات بحجة الرياضة فى الأوقات وكأنها صلوات .

رحم الله زمناً كانت فيه الوالهة تخفى من عواطفها والفاتنة تطفئ من فتنتها والناهدة تعزف عن سطوتها. أين هذا من فن الإغراء اليوم فى حواء؟ أين هذا من إبراز المحاسن وتجسيم المفاتن وإثارة الغرائز والشهوات ..؟ أين . . ؟ !

لذا أضرب الشباب عن الزواج وزالت هيبته وقدسيته من النفوس وارتفع مقياس الفراق بين الزوجين حتى كادت النساء فى بعض بقاع الأرض يعددن أعمارهن بعدد مرات الطلاق . وحواء هى الخاسرة الحائرة . .

— عفواً . إن ربى ينادينى فوداعا وإن شئت فالى اللقاء .

وفى أقل من لحظة اختفت عن ناظره فرفع رأسه يستلهم القمر والسماء فدمعت عيناه وأخذ يردد ... « إيه يارب . . حتى هذا اللقاء فى جوف الليل . . . ! »

الحوريات الماكرات

[بقية المنشور على صفحة ٣٢]

حضرتك هنا دون جوان .. أنت هنا للغزل ! . .

— أنا دون جوان .. أنا أغازل النساء ؟ . يا آلهى .. من قالها ؟

— سل أفعالك ومطارداتك للفتيات ..

— وإذن فأنا أغازلك الآن ؟

— أمثلى تستأهل الغزل ؟ مثلى لا تستلفت أنظارك ..

— العفو يا سيدتى .. إنك آية . إنك نموذج .. إنك فاتنة . . إنك .

— حنانيك هذا يكفى ، لا تصب المديح هكذا ..

— أبداً . . أبداً . . لست أمدح ولا أثنى . أنا أقرر الواقع . . أقرر الحق .

— يا للرجل ؟

— صدقينى ما قلت غير الحق مدى حياتى ..

— أهكذا ؟

— ذلك لا يحتاج لأى شك ..

— شكراً لك .

— لم الشكر ؟ لا شكر على واجب . إن تقدير الحسن أو الجمال أمر واجب .

— أنا متأسفة لاتهامك أول الأمر .. أنت ظريف .. رقيق .. مهذب .. جنتلمان .

— لاداعى للتأسف .. وأشكرك والآن ألا تتناولين الغداء معى ؟

— أشكر كرمك .. متأسفة .. لا أستطيع أن ألبى دعوتك اعفنى اليوم ، وسنلتقى كثيراً بعد ذلك .

— متى مثلاً .. ؟

— آه .. السابعة مساء اليوم . أيسمح وقتك بذلك ؟

— أوه .. اليوم مساء .. السابعة؟ إننى متأسف جداً .

— لا بأس . إذن نلتقى غداً ..

— يا للخجل .. متأسف جداً .. مشغول غداً أيضاً ! ..

— لابأس .. لابأس .. أيوافقك بعد غد ؟

— أجل يوافقنى تماماً . أين ؟

— باستوريدس فى الشرفة الفخمة والآن وداعاً .

إحذر أن تنسى !..

(٤)

— يا صديقى .. أرأيت ؟ لن أسافر .. سأبقى ..

— ويك .. لقد كنت بالأمس ضائقاً باسكندرية كلها ..

— أما اليوم فأنا مسرور .. مسرور جداً ..

— ترى ما سبب سرورك ؟ أية حورية أسرتك ؟

— يا صديقى لا تقل حورية .. بل قل حوريات ! ..

— مدهش !

— وأكثر من مدهش .. تصور ثلاث حوريات فاتنات !

— ما لهن ؟

— هبطن على من الجنة ، وأنا فى البحر .. صرن صديقاتى وهن معى على مواعيد للقاء ..

— كيف ذلك .. الثلاثة معاً ؟

— لا .. الليلة موعد أولاهن ، إنها شقراء جميلة كفينوس تماماً .. سأمضى معها سهرة رائعة قطعاً .

— والثانية ؟

— موعدها غداً .. إنها مثال الجمال الشرقى الساحر .. سأمضى معها سهرة من سهرات الرشيد .. هى ساحرة كشهرزاد ..

— هائل وعظيم .. والثالثة ؟.

— بعد غد لقاؤها .. يا صديقى لكأنها بلقيس فاتنة سليمان الحكيم ..

هنئنى .. هنئنى يا صديقى !

— مدهش .. مدهش جداً هذا الانقلاب العجيب . أصادق أنت ؟ أواثق مما تقول ؟

— كل الصدق . وكل الثقة .

والأكثر عجباً أنهن ، جيماً ، اعترفن بميزاتى ! .

— ميزاتك ؟ .. هذا هو الغريب حقاً ..

(٥)

— اسمى يا سونيا ..

— ماذا أيتها الشيطانة الصغيرة أترى عبثتن اليوم بمن ؟

— ليتك كنت معنا .. أتعرفين الرجل القمىء الضئيل الذى كان يدرس الجغرافيا فى مدرسة طنطا .. رجل شكله $\frac{٢}{١٠}$

— أوه .. عرفته سليمان أفندى .. يا لكن من شيطانات . ماذا فعلتن به؟

— اسكتى .. غازلته لولا ، أولا ودخلت معه فى حوار .

— حوار هازل بالطبع وضحكتن منه ماشئتن !

— لا لم نضحك . . كنا نرقب الحوار الذى انتهى بموعدها معه للقاء فى الميزونيت . .

— عجيبة .. هيه .. ثم ماذا ؟

— ثم مضت لولا فاعترضته برلنت بجمالها ومكرها .

[البقية على صفحة ٤٢]

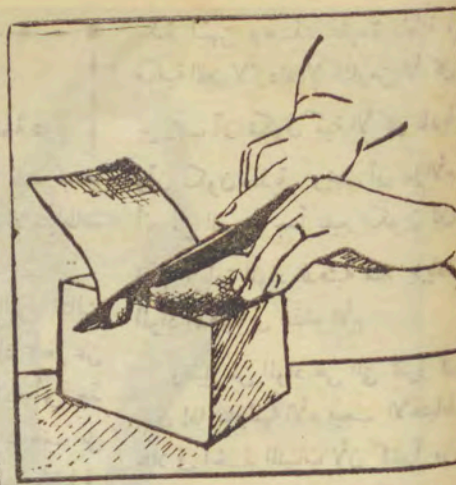
طبعت فى مطبعة النيل

حيل مفيدة

لفصل صفار البيضة عن بياضها :

خذى لوحا من الخشب لا يزيد طوله على ١٢ سم واثقبيه من منتصفه بحيث تمر خلاله ماسورة قمع زجاجي . ضعى اللوح والقمع على سلطانية . اكسرى البيضة فوق القمع تجدى أن البياض يرسب فى السلطانية فى حين إن الصفار يبقى فى القمع .





لتقطيع الصابون :

استعملى سكيناً كبيراً وركزى على حدة ورقة مطوية فإذا قطعت الصابون فلن تتمزق الورقة بل تدخل فى الصابون ويبقى حد السكين نظيفاً .

إقطعى الصابون قبل أن يجف حتى لاتتعبى وأنت تقومين بهذه المهمة . فالصابون المقطع يسهل تجفيفه ، والأفضل طبعاً أن يكون الصابون جافا والا ذاب بسرعة



إذا التصق كوب بآخر :

إنه من الصعب فصلهما دون تعريضهما لخطر الكسر . ولكن هاهى ذى طريقة سهلة تنقذك من حيرتك . املئى الكوب الداخلى بالماء البارد وضعى الكوب الخارجى فى ماء فاتر فينكمش الأول بفعل البرودة ويتمدد الثانى بفعل الحرارة وبذا يسهل فصلهما . لا تتعجلى ولا تستعملى قوتك والا كسر الكوبان .

لماذا نجحنا

[بقية المنشور على صفحة ٤]

سلامة ما يدعو اليه ، ولذلك أثره الفعال فى نفسية الشعب .

٤ — الطفرة التى تولدت عن النهضة القومية سنة ١٩١٩ ففتحت أبواب الحرية واسعة فوجدت العواطف المكبوتة سبيلها إلى الضوء وكان أكبر مظاهرها خروج السيدات إلى الحياة العملية ورفعهن الحجاب واشتراكهن مع الرجال فى الدفاع عن استقلال البلاد .

وأحب أن أختم هذه الكلمات بأبيات للمرحوم شاعر مصر حافظ بك إبراهيم كان قد وصف بها حالة الرأى العام وعناده حيال الدعوة لتحرير المرأة وقد يكون فى الأبيات التى أنشرها هنا خلاف على الأصل فى بعض الكلمات ومرجع ذلك إلى أننى تصفحت ديوان حافظ فى طبعته الجديدة فلم أجد أثراً لهذه الأبيات . ولعل الذى أشرف على طبع الديوان قد حذفها من باب التعصب أيضاً .

قال حافظ رحمه الله :

ولو خطرت فى مصر حواء أمنا
تصافح منا من ترى وتخاطبه
وفى يدها العذراء يسفر وجهها
ويبدو محياها لنا ونراقبه
وخلفهما موسى وعيسى وأحمد
وجيش من الأملاك ماجت مواكبه
وقالوا لنا رفع الحجاب محلل
لقلنا نعم حق ولكن نجانبه

أسنان الطفل

[بقية المنشور على صفحة ٦]

وتلتهب اللثة التى حولها ثم يدب الفساد فيها بصورة قد يكون لها أثر بعيد حتى على براعم الأسنان الدائمة التى لم تظهر بعد .

وجدير بالأمهات ملاحظة رائحة الفم والاهتمام بسرعة علاجها لأن رائحة الفم الكريهة تنشأ غالباً عن التهابات اللثة أو اللوزتين أو تسويس الأسنان أو عدم استعمالها ، كما أنها قد تنشأ عن اضطرابات بالجهاز الهضمى أو غير ذلك . ويجب أن لا يغيب عن البال أن فى الإهمال أخطر المضاعفات وأسوأ النتائج

الجمال الحزين

[بقية المنشور على صفحة ٦]

التهاب الرقبة

(الفرو) الإيشارب ، العقود ، البارفان ، صبغة الشعر .

التهاب الإبط

الأدوية التى تستعمل لإزالة الشعر والعرق والروائح العطرية .

التهاب الجسم

الملابس المصبوغة ، الصابون ، الروائح ، أدوية فى ماء الحمام .

فواجب إذن ياسيدتى أن تستعملى التجميل فى حدود العقل وفى طاقة احتمال الجلد وأن تكونى سيئة الظن بوسائل التجميل التى تسبب لك ألماً والتهاباً . وإلى البادئات فى فن الزينة والإغراء أن يتركن للطبيعة نصيبها من الفتنة والجمال .. وما بقى بعد ذلك تتعهده بشىء من الرفق وكثير من الحنان .

الحوريات الماكرات

[بقية المنشور على صفحة ٤٠]

— فماذا صنعت به ؟

— سخرت منه . . لعبت بعقله وقلبه . . خلعت عليه من جميل الأوصاف ، ما ألهجه بالثناء عليها . . ثم . . اقتنصت منه موعداً لسهرة فى الرومانس .

— يا للشيطانة .. أهكذا ؟ وكوكا ما قصتها معه ؟

— فتنته .. سحرته . . جعلته جنتلماناً .. ثم واعدته على اللقاء بعد غد فى باستوربدس .

— يالكن من ساحرات ماكرات ! .. أهذا الرجل البومة .. الذى يشبه البومة شكلا وطبعاً وجفوة وغلظة وفظاظة ، استطعتن أن تغازلنه وأن تجعلنه ينطق ويتحدث ويواعد الحسان .. ؟؟

— وأكثر من ذلك إن شئت .

— حسناً . . وماذا أنتن فاعلات معه ؟ أستوافينه فى مواعيده تلك ؟

— نوافيه ؟ . . نلتقى معه ؟ . . أعوذ بالله ! ..

الرضاعة

[بقية المنشور على صفحة ٥]

إنما هى جناية ترتكب ضد فلذة كبدها قد تودى بحياته مهما كانت الاحتياطات ضد ذلك دقيقة .

ويدر اللبن عادة فى اليوم الثالث أو الرابع عقب الولادة وإذا تأخر عن ذلك فلا يجب أن تنزعج الأم أو تتخذ ذلك قرينة على أن لبنها سيجف بل يجب عليها أن تداوم على رضاعة طفلها فى أوقات محددة لأن أهم عامل فى إكثار اللبن هو رضاعة الطفل وقوة امتصاصه .

وتتغذى الأم أثناء الرضاعة طعاماً مغذيا وكثير من الأمهات يعتقدن أن من واجبهن أن يأكلن كثيراً حتى يكثر لبنهن وهذه عقيدة خاطئة ، فكمية اللبن لا تزداد بالإكثار من الأكل بل يجب أن تكون كمية الأكل عادية وأن تكون مغذية . ويجب أن تعلم الأم أنه من الصعب جداً تغيير تكوين لبن الأم كزيادة المواد الدهنية مثلا بزيادة المواد الدهنية فى غذاء الأم .

وقليل من المواد هى التى تفرز فى اللبن إذا تناولتها الأم فيجب الاحتياط مثلا فى أخذ الملينات لأن كثيراً من الملينات إذا أخذتها الأم أثرت على الطفل

والتدخين الكثير يجب أن تمتنع عنه الأم التى تباشر الرضاعة لأن مادة النيكوتين تفرز فى اللبن وقد تؤثر تأثيراً سيئاً على الطفل .

نتيجة مسابقة العدد الماضى

ربحت الجائزة الأولى وقدرها جنيه مصرى الآنسة علية محمد شارع إسلام بك رقم ٨ كوبرى القبة .

وربحت الجائزة الثانية وقدرها نصف جنيه الآنسة سناء رياض طه عمارة حسن سالم شارع اسكندر المرماح ببنى سويف .

وربحت الجائزة الثالثة وقدرها خمسة وعشرون قرشاً حرم الأستاذ بسيم شكرى ١٥٥ مكرر شارع المسلة بالمطرية (ضواحى القاهرة) .

١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١
ل	با	ا	هـ	هـ	■	■	■	د	خ
با	ا	ل	خ	■	ى	س	ع	■	ل
ى	هـ	ن	■	ا	د	ت	ب	ا	■
ب	■	و	■	س	ى	■	ر	ب	■
■	ف	ا	■	ت	م	■	■	■	ب
■	ت	ل	ب	هـ	■	ل	ى	هـ	ن
■	هـ	ى	ر	ب	ا	■	■	■	ى
ش	■	ت	ا	ل	ب	ع	ز	غ	■
م	د	■	■	■	■	■	■	■	ب
س	ب	ج	■	ى	هـ	■	ى	ب	ن



هذه العيون ماذا تقول؟

إن العيون التى فى طرفها حور
قتلننا ثم لم يحيين قتلانا

هـذه العيون تقول أشياء وتبطن أشياء. إنها عيون ساهمة ... تخشى واحدة أن تجمع الزرع قبل إبانه

وتخاف الثانية أن تجد فى العجلة الندامة ! إنها فى هذا البريق الذي يشع منها تنبىء بالأسرار ولكن أى أسرار ؟ إن فيها خفراً وهو أجمل ما تملك المرأة فى أنوثتها وفتنتها إنها ترسل هذا الخفر بلا أجر أو جزاء ولكنها تقبض الثمن اعجابا و إقبالا ، وهما غاية المرأة فى شرخ الشباب . . . . ترى ماذا تقول هذه العيون الساهمة ؟ إنه سؤال نخشي الاجابة عليه . . . .

لقد عرضنا هذه العيون على بعض الكتاب ،فأجمع الكل على رأى فيها وهو رأى قد يتفق مع الناس وقد يختلف معهم فهل لك أيها القارىء العزيز أن تجيب ؟ وكل إجابة فى تفسير هذه النظرات لها فى مجلتنا مكان محفوظ


سيل بال
مترو جلدوين ماير
عكاوى ساعات ومجوهرات
٤٠ شارع سليمان باشا ت ٥٦٠٨٣
BIJOUX AKAOUI MONTRES
لمجوهرات التي تسمو بجمالك